श्री

व्यायाम ज्ञानकोश खंड ३रा

देशी कसरती



संपादक- द. चिं. करंदीकर (मुजुमदार) बडोदे


व्या. ज्ञानकोश खंड ३ रा.
देशी कसरती.
व्या ज्ञानकोश खंड ३ रा.
देशी कसरती.

श्री.

व्यायाम ज्ञानकोश

खंड ३ रा.



संपादक व प्रकाशक,

श्री. रा. रा. दत्तात्रय चिंतामण करंदीकर (मुजुमदार),

बी. ए., एल्.एल्. बी., बडोदें.

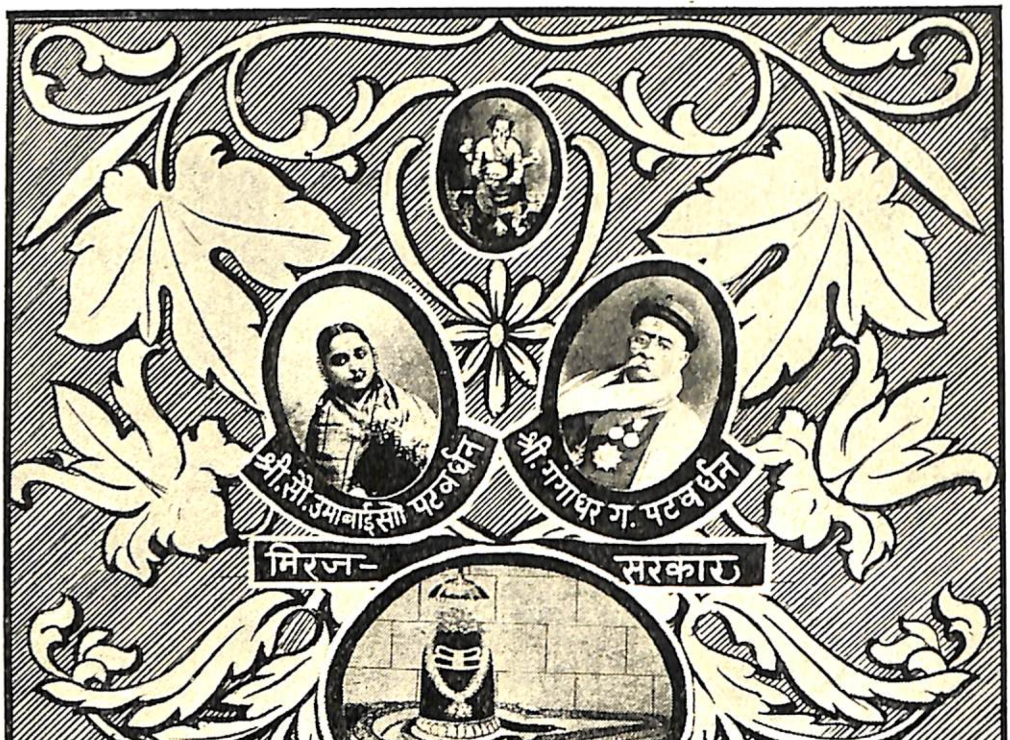
शके १८६०   संवत १९९४

सन १९३८

आवृत्ति पहिली.

किंमत सात रुपये.

मुद्रक,
रा. धोंडो नारायण विद्वांस
श्रीरामविजय छापखाना, रावपुरा, बडोदें.
ता. २०-५-१९३८



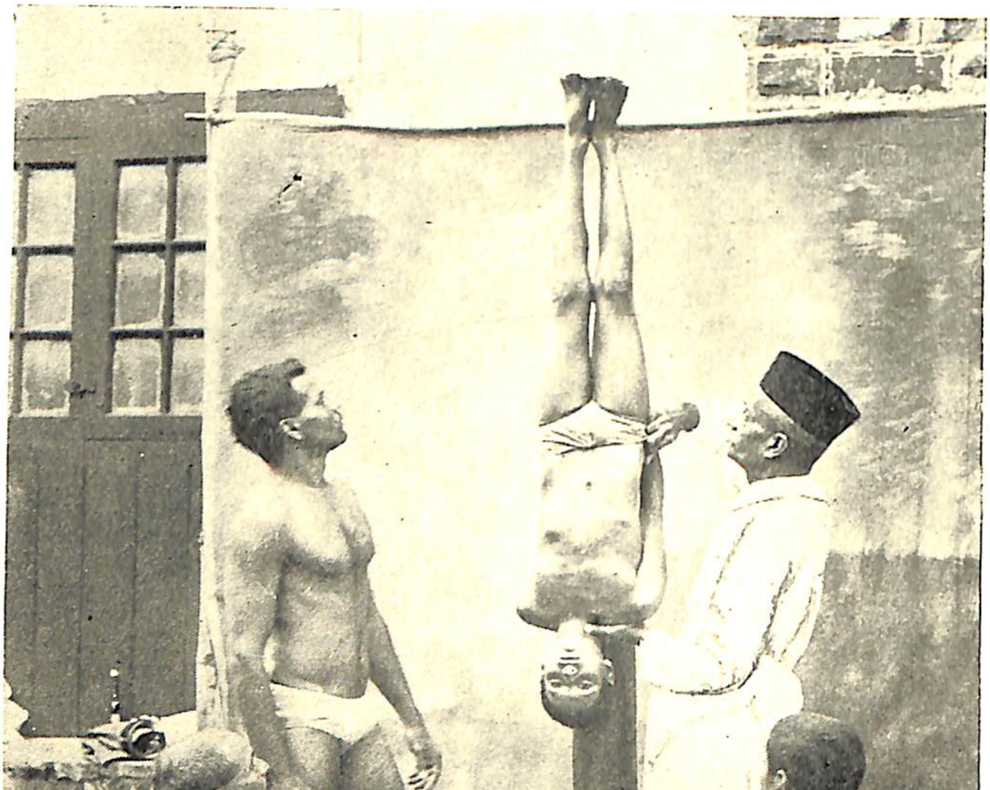
व्यायामज्ञानकोशाचे आश्रयदाते.

श्रीमंत सरकार राजाराम छत्रपति महाराज,

जी. सी. आय. ई., जी. सी. एस. आय., कोल्हापूर.



व्यायामज्ञानकोशाचे आश्रयदाते.



श्रीमंत दत्तात्रय चिंतामण करंदीकर (मुजुमदार), बी. ए., एल् एल्. बी.

संपादक—व्यायामज्ञानकोश

श्री.

व्यायामज्ञानकोश खंड ३ रा.

प्रस्तावना.

श्रीकाशीविश्वनाथाच्या कृपेनें व्यायामज्ञानकोशाचा तिसरा खंड **देशी कसरती** प्रसिद्ध करण्याचा योग आला आहे. या खंडांत देशी कसरतींची व विशेषकरून मल्लखांब या खास महाराष्ट्रीय कसरतीच्या प्रकाराची माहिती दिली आहे. खेळांचा उपयोग करमणुक होऊन अनायासे व्यायाम होण्याकडे होतो व मर्दानी खेळांचा उपयोग आत्मसंरक्षण होऊन त्याबरोबरच शरिरास मेहनत करण्याकडे होतो. त्याचप्रमाणें कसरतीच्या व्यायामाचा प्रकार शरीर लवचिक व स्वाधीन होण्याचे कामीं होऊन शिवाय आरोग्य व दीर्घायुष्य प्राप्त करून देण्याचे कामीं होतो. शरिरांत चपलता व लवचिकपणा असणें हें तारुण्याचें दर्शक चिन्ह आहे. ते गूण कसरतींच्या व्यायामानें प्राप्त होत असल्यानें मनुष्यास दीर्घायुष्याची प्राप्ती होते. आरोग्यास व दीर्घायुष्यास विघातक असलेला फाजिल स्थूलपणा कसरत करणाराचे अंगीं येत नाहीं. कसरतींच्या निरनिराळ्या प्रकारांत शरीर वाकवावें लागतें त्यामुळें आंतील यकृत, प्लिहा वगैरे इंद्रियांच्या क्रिया उत्तेजित होऊन आरोग्यास उत्तम प्रकारची मदत होते. याशिवाय हिंदुस्थानचा राष्ट्रीय खेळ जो कुस्ती तो खेळण्याचे कामीं मल्लखांबाच्या कसरतींचा फार चांगला उपयोग होतो. या कसरतीचा प्रसार सर्व हिंदुस्थानभर होईल असें वाटतें म्हणून या विषयाची सविस्तर माहिती या खंडांत दिली आहे.

श्री. गं. ग. पटवर्धन, मिरजेचे राजेसाहेब यांच्यामुळें पाटावर मोकळा ठेवून करण्याचा मल्लखांब महाराष्ट्रापुढें मांडला गेला व आडवा मल्लखांब रा. रा. अनंतरामगुरु गोडबोले यांचेमुळें या पुस्तकांत घेतां आला हें आम्ही आमचें भाग्यच समजतों. आमचे स्नेही रा. लक्ष्मण नारायण सप्रे यांनीं बाकीचा सर्व खंड लिहून दिला आहे त्यामुळें आम्ही त्यांचे आभारी आहोंत. बडोदें राज्यांतील खासगी कारभारी मे. रा. रा. सडेकर पवार यांनीं सरकारी कसरत करणाऱ्या मंडळींकडून कसरतीच्या कामाचीं छायाचित्रें घेण्याची आम्हास सवड करून दिली याबद्दल त्यांचे आभार मानणें जरूर आहे.

या खंडाच्या वेळीं एक फारच अनपेक्षित मोठी मदत कोशाचे कार्यास मिळाली. सौ. लक्ष्मीबाई करंदीकर (मुजुमदार) यांस कोशाच्या मदतीसाठीं लॉटरीची कल्पना सुचली व श्री. राजेसाहेब मिरज यांनीं मोडानिंब हायस्कूल व व्यायामज्ञानकोश यासाठीं संयुक्त लॉटरी काढण्याची परवानगी दिली व या लॉटरींत मिळालेल्या नफ्यापैकीं निम्मी रकम **रुपये पांच हजार** कोशास मिळाली. ही मदत मिळाली नसती तर कोशाचें पुढील कार्य बंद ठेवावें लागलें असतें.

कोल्हापुरचे श्री. सरकार छत्रपति राजाराम महाराज यांनीं उदार अंतःकरणानें कोशाच्या **चाळीस** प्रतीस कायमचा आश्रय देऊन आम्हास ऋणी करून ठेवले आहे. तसेच श्री. मुधोजीराव मालोजी निंबाळकर राजेसाहेब फलटण यांनी आमच्या विनंतीस मान देऊन दिलदारपणानें कोशास **दहा** प्रतीचा कायमचा आश्रय दिला व आमच्या कार्यास मदत केली.

मोडनिंब हायस्कुलची पुन्हा लॉटरी निघाली त्यापैकीं रुपये एक हजार मोडनिंब हायस्कुलच्या व्यवस्थापक मंडळानें कोशाचे कार्यास देऊन आम्हास उपकृत करून ठेवले आहे. वर मिळालेल्या देणग्यांमुळें आम्ही कोशाचे आणखी कांहीं खंड प्रसिद्ध करूं शकू अशी आम्हास आशा वाटते. परमेश्वरास एखादी गोष्ट करविणें असेल तेव्हां तो अनेक प्रकारच्या अघटित घटना सहज लीलेनें घडवून आणतो याचीच साक्ष वरील गोष्टीवरून पटते.

ग्वाल्हेरनरेश श्री. जिवाजीराव शिंदे यांनीं कोशाच्या पहिल्या खंडास उत्तेजन म्हणून रुपये **शंभर** दिले. यापुढील खंडास त्यांचेकडून कायमचा उदार आश्रय मिळेल अशी आम्हास उमेद आहे. डेक्कन व्हर्न्याक्युलर ट्रान्स्लेशन सोसायटीनें दुसऱ्या खंडास रुपये **नव्वदाची** देणगी देऊन कोशाबद्दल सक्रीय पसंती दाखविली. श्री. राजेसाहेब औंध, बाळासाहेब पंतप्रतिनिधी यांनीं कोशाच्या एक प्रतीस कायमचा आश्रय देऊन शिवाय कार्यास मदत म्हणून रुपये **शंभर** दिले.

या खंडाची चित्रसंख्या १२०० झाल्यानें खर्चाचें मान पुष्कळ जास्त वाढलें आहे. हीं छायाचित्रें घेण्यास ज्यांनीं ज्यांनीं आम्हास मदत केली आहे त्या सर्वांचे आम्ही आभारी आहोंत. हा खंड छापण्याचें काम वेळेवर व चांगलें करून देण्याबद्दल श्रीरामविजय इलेक्ट्रिक प्रिंटिंग प्रेसचे मालक रा. कृष्णराव वामन मराठे व उत्तम ब्लॉक करून देण्याबद्दल श्रीरामप्रोसेस वर्क्सचे मालक रा. शंकरराव धोंडो विद्वांस व मुंबईच्या नेरॉय प्रोसेस वर्क्सचे मालक यांचें आम्हास उत्तम सहाय्य झालें आहे. आमचे चिरंजीव रा. नारायणराव यांनीं या खंडाचीं प्रुफें तपासून व खंडाच्या छपाईकामावर देखरेख करून आमच्या कार्यास मदत केली आहे. तसेंच रा. वासुदेवराव अभ्यंकर यांनीं कोशाच्या तीनहि खंडांची सूची तयार करून दिली याबद्दल आम्ही त्यांचे आभारी आहोंत.

दुसरा खंड प्रसिद्ध झाल्यानंतर महाराष्ट्रांतील व्यायामप्रेमी लोकांचें थोडें थोडें लक्ष आमच्या कार्याकडे वेधलें आहे, असें या खंडाच्या **शंभर** प्रती स्वतंत्र रीतीनें खपल्या यावरून दिसून येतें. यापुढें पुष्कळ पटीनें जास्त आश्रय मिळेल अशी आम्हास आशा वाटूं लागली आहे. ह्या खंडाचें काम कसें झालें आहे हें ठरविण्याचें आम्ही आश्रयदात्यांवर सोपवितों. रा. रा. वासुदेव कृष्ण भावे उपसंपादक केसरी यांनीं आपला अमोल वेळ खर्चून या खंडास दोन शब्द लिहून दिले त्याबद्दल आम्ही त्यांचे आभारी आहोंत. यापुढील कार्य श्रीविश्वेश्वरानें करून घ्यावें अशी त्याच्या चरणीं नम्र प्रार्थना आहे.

रावपुरा, **बडोदें.**
तारीख २०–५–१९३८

व्यायामसेवक,
दत्तात्रय चिंतामण करंदीकर (मुजुमदार).

श्री.



|| आळसे यत्न सोडूं नये ||

व्यायाम ज्ञानकोश

मुख्य संपादक : श्री. द. चिं. करंदीकर (मुजुमदार).

व्यायामाल्लभते आयुर्बलं वीर्यं पराक्रमम् ।
शान्ति पुष्टिं घृतिं कांतिं चिराऽरोग्यं न संशय: ॥१॥

खंड ३ रा.

देशी कसरती.

१ मल्लखांबशास्त्र-पूर्वेतिहास

२ मल्लखांबशास्त्र—

(१) अढ्या.
(२) उड्या.
(३) सलाम्या.
(४) तिढ्या.
(५) बगल्या.
(६) दसरंग.
(७) फिरक्या.
(८) उतरत्या.
(९) वेल.
(१०) सुईदोरे.
(११) फरारे.
(१२) आसनें.
(१३) झाडें.
(१४) दिव्याचीं कामें.
(१५) हत्यारांचा मल्लखांब.
(१६) चमत्कृतिजन्य कामें.
(१७) जोड मल्लखांब.
(१८) टांगता मल्लखांब.
(१९) अंतरपकड.
(२०) जोड अंतरपकड.
(२१) वेताचा मल्लखांब.
(२२) जोड वेत.
(२३) दोरीचा मल्लखांब.
(२४) पाटावरील मल्लखांब.
(२५) आडवा मल्लखांब.
(२६) कसरतीचीं कामें—
१ कडीवरील कसरत.
२ अंगकसरती व झाडें.

॥ श्रीराम ॥

व्यायामज्ञानकोश

योजना.

*

खंडांची विभागणी.

(१) देशी खेळ–हुतुतु, खोखो वगैरे. खंड १ ला. चित्रें ३७१

(२) देशी मर्दानी खेळ–कुस्ती, बिनोट वगैरे. खंड २ रा. चित्रें ७६१

(३) देशी कसरती–मल्लखांब, हत्यारें वगैरे. खंड ३ रा. चित्रें १२००

(४) देशी मेहनती–दंड, बैठक वगैरे. खंड ४ था.

(५) स्वास्थ्यविचार–आहारशास्त्र, शरीरशास्त्र वगैरे. खंड ५ वा.

(६) विदेशी खेळ–क्रिकेट, फुटबॉल वगैरे. खंड ६ वा.

(७) विदेशी मर्दानी खेळ–फेन्सींग, जुजुत्सु वगैरे. खंड ७ वा.

(८) विदेशी कसरती–डबलबार, रोमनरिंग्ज वगैरे. खंड ८ वा.

(९) विदेशी मेहनती–बारबेल्स, डंबेल्स वगैरे. खंड ९ वा.

(१०) देशी विदेशी–शर्यती–उंच उडी, लांब उडी वगैरे. खंड १० वा.

रचना.

व्यायाम करण्याचे हेतूंस अनुसरून विभाग–वर्गीकरण केलेलें आहे.

(१) करमणूक–खेळ–आट्यापाट्या, क्रिकेट वगैरे.

(२) शरीर तयार करणें–मेहनत–दंड, डंबेल्स वगैरे.

(३) शरिरावर ताबा मिळवणें–कसरती–मल्लखांब, डबलबार वगैरे.

(४) सामनेवाल्याचा पराजय करणें–मर्दानी खेळ–कुस्ती, बॉक्सिंग वगैरे.

(५) परीक्षा–शर्यती–उंच उडी, तारेवर चालणें, छातीवर हत्ती उभा करणें वगैरे.

श्री.

व्यायामज्ञानकोश खंड ३ रा.

*

दोन शब्द.

महाराष्ट्रांत व्यायामाचे अनेक प्रकार हल्लीं सुरू असून त्या बाबतींत महाराष्ट्रीयांची प्रगतिहि बरीच झाली आहे. पण त्यांची मुहूर्तमेढ केव्हां रोवण्यांत आली याविषयीं निश्चित अनुमान कांहींच करवत नाहीं. महाराष्ट्राच्या वसाहतीचा काळ तीन हजार वर्षांपूर्वीचा समजण्यांत येतो. तेव्हांपासून पहिली तेराशें वर्षें महाराष्ट्रावर हिंदूंचें राज्य होतें. त्यापैकीं पहिले राज्यकर्ते पैठणचे शातवाहन उर्फ शालीवाहन. परंतु त्यांच्या राज्याची माहिती आपणांस आज असावी तितकी नाहीं. त्यांच्या मागून पहिले चालुक्य, राष्ट्रकूट, दुसरे चालुक्य व यादव हीं राजघराणीं उदयास आलीं. पहिले चालुक्य बदामीस, राष्ट्रकूट हे मालखेडास, दुसरे चालुक्य कल्याणास व यादव देवगिरीस राज्य करीत होते. पहिल्या चालुक्यांची राजधानी बदामी ही विजापूर जिल्ह्यांत असून तेथे आज कानडी भाषा चालते. राष्ट्रकूटांची राजधानी मालखेड येथील आजची भाषा मराठी असली तरी राष्ट्रकूटांच्या राजवटीत मालखेडचे नागरिक कानडीच बोलत असावे. तीच स्थिति कल्याण येथील दुसऱ्या चालुक्यांची. त्या गावीं मराठी भाषा बरेच लोक वापरतात. पण दुसऱ्या चालुक्य घराण्यावर काव्य रचणारा प्रसिद्ध संस्कृत कवि बिल्हण याने आपल्या विक्रमांकदेवचरित् या ग्रंथांत विक्रमादित्य चालुक्यास कर्णाटभूपतीच म्हटले आहे. यावरून कल्याण नगर त्या काळीं कर्नाटकात असल्याचे सिद्ध होते. फक्त देवगिरीचे यादव हेच काय ते खास महाराष्ट्रांतील राज्यकर्ते. सारांश महाराष्ट्रावर तेराशें वर्षांपैकीं निदान पांचशें वर्षें पर्यंत परप्रांतीय राजेच अंमल चालवीत असत. मुसलमानापूर्वी सुमारें दोन तीनशें वर्षें महाराष्ट्रावरील सत्ता महाराष्ट्रीय अशा यादव राजघराण्याकडे आली. त्याच दोन

—: लेखक :—



रा. वासुदेव कृष्ण भावे, बी.ए.
सहसंपादक ‘केसरी’, पुणें.

तीनशें वर्षांच्या काळांत महाराष्ट्रांतील विद्या, कला व कौशल्य यांना स्वदेशी राजाकडून काय उत्तेजन मिळालें असेल तेवढेंच.

महाराष्ट्राचे राजे प्राय: कर्नाटकी असल्यामुळें महाराष्ट्रांत संस्कृतीचा प्रवाह कर्नाटकांतून येत राहिला. महाराष्ट्राचें पुढारीपण कर्नाटकाने स्वाधीन ठेवले व त्याचें अनुयायित्व महाराष्ट्रानें पत्करलें. अर्थात् राज्यकर्त्याकडून विद्या कला व कौशल्य या बाबतींत साक्षात् आश्रय कर्नाटकीयांना मिळाला व त्यांचा लाभ परंपरेनें महाराष्ट्रीयांच्या वाट्यास आला. याचा अर्थ असा कीं कर्नाटक प्रांत सुधारलेला होता व महाराष्ट्र मागासलेला होता. यादव राजघराणेंहि प्रथम कित्येक वर्षें कर्नाटकांतच नांदत असून द्वारसमुद्राचे म्हणजे म्हैसूर संस्थानांतील होयसाळ यादव यांचे हे यादव भाऊबंद होत. यादव कर्नाटकांतून महाराष्ट्रांत आल्यामुळे त्यांवर छाप प्रथमपासून कर्नाटकी संस्कृतीची होती व त्यांचें अधिकारीमंडळहि कानडीच होते. कानडीचा त्यांजवरील प्रभाव कमी पडून त्यांचे ठिकाणी शुद्ध महाराष्ट्रीय बाणा शेवटीं शेदीडशें वर्षेंच दिसूं लागला. या कारणानें यादवांच्या कारकिर्दींत महाराष्ट्राची सर्वांगीण उन्नति होण्यास फारच थोडा काळ मिळाला. इतक्यांत मुसलमानांचें परचक्र येऊन महाराष्ट्राची प्रगति तीनशें वर्षें पर्यंत खुंटली; म्हणजे महाराष्ट्र कर्नाटकाच्या मागे जो आरंभापासून होता तो तसाच शिवाजीच्या व पेशवाईच्या काळापर्यंत राहिला. त्याची खरीं व विशेष प्रगति झाली ती पेशवाईच्या शंभर वर्षांतच्च.

मल्लविद्या हे युद्धविद्येचें महत्वाचें अंग आहे. ज्याला युद्ध खेळावयाचें त्याला मल्लविद्या यावयास पाहिजेच. या दृष्टीनें सर्व क्षत्रिय मल्लविद्याविशारद होते. कल्याणच्या चालुक्य राजांनीं स्वत: त्रिभुवनमल्ल अशी पदवीच धारण केली होती. ती पाहिली असता मल्लविद्येचे क्षत्रियांना वाटणारें महत्व लक्षांत येतें. कर्नाटकी हिंदुराजांच्या सैन्यांत महाराष्ट्रीय लोक शिपाई या नात्यानें असल्यामुळें त्यांजमध्यें मल्लविद्येचा प्रसार झाला असावा. पण तींत त्यांनीं किती प्रावीण्य मिळविलें होतें व मल्लविद्येची किती अंगे त्यांना अवगत होती हें आपणांस माहीत नाहीं. दक्षिणेंतील मुसलमान राज्यकर्त्यांच्या फौजेंत पुष्कळ मराठे लोक शिपाईगिरीच्या पेशांत असत. मुसलमान राजापैकीं अहमदनगरचे निजामशाही राजे मराठ्यांत बरेच मिळून मिसळून वागले व त्यांनीं मराठ्यांना मोठाल्या अधिकारपदावरहि चढविलें. अहमदनगरची गादी अहमद निजामशहा यानें स्थापली. त्याने इ. स. १४८९ पासून १५०८ पर्यंत अहमदनगरास राज्य केलें. त्याच्या एकोणीस वर्षांच्या कारकिर्दींत दक्षिणेंत द्वंद्वयुद्धाची चाल सुरू झाल्याचे फेरिस्ता लिहितो. 'शहरांतून तलवारीचा पट्टा व बोथाटी खेळण्याचे आखाडे आणि शाळा स्थापन झाल्या. हे खेळ फडावरहि होऊ लागले. ज्यांचा जय होई त्यांस बक्षिसें देण्यांत येत. दोघांमधील तंट्याचा निकाल बादशहा तलवारीच्या द्वंद्वानें करी. काजी मौलवी, सरदार, राजे आपले तंटे द्वंद्वानें तोडीत. घोड्यावर बसून भाला मारण्याचें कसब याच-

वेळीं उदयास आलें. दक्षिणेंतील मुसलमान पट्टा व बोथाटी यांत तरबेज झाले.' प्रजेंत क्षात्रतेज वाढविण्याकरितां अहमद निजामशहाचा हा उपक्रम योग्यच होता. भाल्याचे कसब निजामशाहींत उदयास आलें ही फेरिस्त्याची फुशारकी व्यर्थ आहे. कारण बहामनी राज्यापूर्वीहि चालुक्यादि हिंदु राजांच्या कारकिर्दीत हिंदु लोकांना प्रस्तुत कला अवगत असल्याचें साधार सिद्ध करतां येते. असो. ज्या प्रकारचें द्वंद फेरिस्त्यानें वर्णिलें आहे तें कुस्तीपैकीं नसलें तरी कुस्तीची कला द्वंद्व खेळणारास माहीत असावी असें समजून चालण्यास हरकत नाहीं. मात्र हें खरें कीं ती कला मराठ्यांना निजामशाही पूर्वींच माहीत होती. तथापि कर्नाटकांतील जेठी व मुसलमान पैलवान यांची बरोबरी महाराष्ट्रांतील मल्ल पेशवाई पूर्वी करीत असावे असे वाटत नाहीं. कारण त्यापूर्वीं त्याना तितकें उत्तेजनच मिळालें नाहीं.

पेशवाईत मल्लविद्येसंबंधाचा महत्वाचा उल्लेख रघुनाथराव पेशव्यानें इ. स. १७४९ साली शाहूमहाराजांच्या स्वारींतून भाऊसाहेब पेशव्यांना लिहिलेल्या पत्रांत केलेला आढळतो. त्यांत पेशव्यांच्या पदरच्या दोन पैलवानांचीं नांवें आलीं आहेत. एक महमद हुसेन व दुसरा ढोले. या दोघांत महमद हुसेन हा ढोल्याला पाडील असा रघुनाथरावानें तर्क केला. त्यावरूनहि मुसलमान पैलवान सामान्यतः महाराष्ट्रीय पैलवानाना भारी असल्याचेंच दिसून येतें. आजहि सभोंवतालीं नजर टाकली तरी प्रसिद्ध पैलवानांत हिंदूपेक्षां मुसलमान पैलवानच अधिक व भारी आहेत. प्रारंभीं मुसलमानांनीं कुस्तीची विद्या हिंदूपासून घेतली असेल. पण शेवटीं त्यांनीं हिंदूपेक्षांहि तिच्यांत प्राविण्य मिळविलें. महाराष्ट्राचा विचार करतां कर्नाटकांतील जेठी व इकडील मुसलमान यांच्यांत राजाश्रयानें ही विद्या रुळल्यामुळें शरीर कसण्याचीं जीं अनेक साधनें तीं महाराष्ट्रीयांना त्याजपासूनच शिकावीं लागलीं असावीं. त्या साधनांत मल्लखांब होता की नाहीं हा प्रश्न पडतो. मल्लखांबाचें नांव सवाईमाधवरावाच्या कारकिर्दीच्या अखेरीपर्यंत तरी आढळत नाहीं. 'पेशवेकालीन महाराष्ट्र' या माझ्या ग्रंथात या संबंधी सविस्तर विवेचन आहे. त्यांत म्हटले आहे 'सवाई माधवरावाकरितां पहिलवान, वज्रमुष्टि, छडी खेळणारे, दांड खेळणारे इत्यादि शिक्षक ठेवले असून त्यांच्यापाशीं त्यानें तालमीचा अभ्यास केला. वज्रमुष्टि, तिरंदाजी, छडी, बोथाटी, दांडपट्टा तो शिकला. त्याचप्रमाणें हत्ती चालविण्याचा, मुद्गल पेलण्याचा व लेजिमाचाहि सराव त्याने केला.' या तपशीलांत जी कसरतींचीं साधनें आलीं आहेत त्यांत कोठेंहि मल्लखांबाचें नांव नाहीं. म्हणून समजावयाचे असे की सवाईमाधवरावाच्या कारकिर्दीच्या बऱ्याच मोठ्या काळांत मल्लखांब महाराष्ट्रांत माहीत नव्हता. व्यायामज्ञानकोशाच्या या तिसऱ्या खंडांत हा मुद्दा फार विस्तारानें मांडण्यात आला आहे. त्यांत मल्लखांबाचा शोध सवाईमाधवरावाच्या कारकिर्दीच्या अखेरीस व दुसऱ्या बाजीरावाच्या कारकिर्दीच्या प्रारंभीं लागला असे अनेक प्रमाणांनीं सिद्ध करण्याचा प्रयत्न झाला आहे, त्यास ऐतिहासिक दृष्ट्याहि पुष्टि मिळते. त्यातील मल्लखांबशास्त्राचा पूर्वेतिहास या विषयावरील रा. शं. गो. डोंगरे बी. ए. बडोदें यांनीं लिहिलेला लेख शोधपूर्वक असून त्यांत दिलेली माहिती मजप्रमाणेंच इतरानांहि नवीन व

नवलपूर्ण वाटेल. या कल्पकतेचा मान महाराष्ट्रीयांचा आहे ही गोष्ट अभिमानास्पद होय यांत शंका नाहीं.

ब्राह्मण मंडळीं कढीभात खाऊन राहणारी अशी त्यांची पूर्वीतरी कित्येकांकडून थट्टा करण्यांत येत असे. मग त्याच ब्राह्मणांपैकीं जे भिक्षुक त्यांजविषयीं बोलावयासच नको. त्यांनीं परान्नावर पुष्ट व्हावे व आळसानें लोळत पडावे. अशा ढिल्या किंबहुना नेभळ्या लोकांना कुस्ती, कसरत, मर्दुमकी काय माहित ? या प्रकारचा प्रवाद मागें ऐकूं येत असे. परंतु तो अज्ञानमूलक व निराधार असल्याचें आतां सिद्ध झालें आहे; इतकेंच नव्हे तर जो व्यायामज्ञान-कोशाचा हा खंड वाचील त्यास भिक्षुकवर्गाचा मल्लविद्येतहि गौरव करणेंच भाग पडेल. या बाबतींत 'बुद्धिर्यस्य बलं तस्य' हेंच वचन खरें ठरतें. एखादा वर्ग बुद्धिमान असला म्हणजे तो जो पेशा पत्करील त्यांत यश मिळवितो. बुद्धीनें विषय ग्रहण झाल्यानंतर तो हस्तगत करण्यास शरीरसामर्थ्यापेक्षांहि अकलेची गरज अधिक असते. शरीरसामर्थ्य कमी पडल्यास ती उणीव बुद्धिमत्ता भरून काढू शकते. विचाराची ही दिशा पत्करणारास मल्लखांबाचा शोध बाळंभट-दादा देवधर यांनीं लावला याचे आश्चर्य वाटणार नाहीं. बाळंभटदादा देवधर हे पुण्यात इ.स. १७९५ च्या सुमारास राहावयास आले. त्यानंतर लवकरच दुसऱ्या बाजीराव पेशव्यांची कारकिर्द सुरू झाली. बाळंभटानी स्वत: वेदाध्ययन करून कुस्तींतहि प्रावीण्य मिळविलें. हैद्राबादेस निजामाच्या आश्रयास असलेले पैलवान अल्ली व गुलाब हे पुण्यास पेशवे दरबाराचें सत्व पहाण्यास आले; तेव्हां पेशव्यापाशीं बावन सनदी पैलवान असतां त्यांपैकीं त्यास कोणीहि जोड मिळूं नये याविषयीं आश्चर्य वाटल्याशिवाय रहात नाहीं. त्यापेक्षांहि सखेदाश्चर्य हें कीं अशी जोड नसल्या-मुळें बाळंभटदादा देवधरांना त्याजबरोबर झुंज देण्याची तयारी करावी लागली. त्याकामीं देवीस प्रसन्न करून घेण्याकरितां ते नाशिक जिल्ह्यांत सप्तशृंगीच्या डोंगरावर सप्तशतीच्या पाठास बसले व एकवीस दिवसांच्या पाठानंतर देवीनें स्वप्नात येऊन तुझी मनकामना पूर्ण होईल असा त्यांस वर दिला, तेव्हां बाळंभटदादांनीं पुरश्चरण बंद केलें. त्याच ठिकाणीं मारुतिरायांनीं एक लाकडी लाट होती तिजवरून नानातऱ्हेच्या उड्या बाळंबटदादास दाखविल्या. या लाकडी लाटेतूनच मल्लखांबाचा उदय झाला असें रा. शं. गो. डोंगरे यांनीं आपल्या लेखांत म्हटलें आहे. दादांनीं पुण्यास परत येऊन ठरल्याप्रमाणें अल्लीशीं कुस्ती केली व त्याला गळखोड्याच्या डावानें पाडलें. त्याचा पाडाव होतांच गुलाबानें दादाबरोबर लढण्याचा विचारच सोडला. हे सगळे ठीक झाले. पण एवढ्या मोठ्या पैलवानाशीं लढण्याकरितां मराठेआदिकरून शूर व बळकट जाती बाजूस राहून ब्राह्मणावरच पाळी कां यावी हे समजत नाहीं.

बाळंभट दादांनीं जी परंपरा सुरू केली ती दामोदरभट मोघे, अनंतरामगुरू गोडबोले यांनीं चालवून ती महाराष्ट्रांत व इतरत्रहि पसरावली; इतकेंच नव्हे तर मल्लखांबशास्त्र परिणत स्वरूपास पोचवलें याबद्दल त्यांस धन्यवाद देणें जरूर आहे. मल्लखांब कुस्ती करणारास कसा मदतगार होतो आणि त्याने अंगांत तडफ व लवचिकपणा कसा येतो याचे प्रस्तुत खंडांत केलेलें

विवेचन वाचनीय व उद्बोधक आहे. मल्लखांबांत लांडामल्लखांब, वेताचा मल्लखांब या तऱ्हा असून त्यांचा अभ्यास सर्वत्र चालू आहे. तथापि आमच्या तरुणांचें लक्ष प्रस्तुत विद्येकडे याहिपेक्षा अधिक लागणें जरूर आहे. त्या प्रकारची स्फूर्ति तरुणांना व्हावी अशीच ग्रंथाची मांडणी करण्यात आली आहे. त्यात मल्लखांबावरील सर्वप्रकारच्या उड्या व त्यांचीं छायाचित्रें दिलीं आहेत. त्यामुळें ग्रंथ सर्वांगसुंदर झाला आहे. कागद, छपाई व बांधणी ही सर्वच उत्कृष्ट आहेत. महाराष्ट्रीयांत मर्दपणा अंगचा आहेच. त्याची शास्त्रीय पद्धतीनें वाढ होण्यास या ग्रंथाशिवाय अन्य साधन नाहीं. इतकें मूल्यवान व चिरस्थायी स्वरूपाचें कार्य श्रीमंत दत्तात्रेय चिंतामण करंदीकर (मुजुमदार) यांनीं शेवटास नेलें याबद्दल महाराष्ट्र सदैव त्यांचा ऋणीच राहील. मी मल्लखांबाला स्पर्श केला नाहीं किंवा त्यावरून काही उड्या मारल्या नाहीत असें नाहीं. परंतु तो अनुभव इतका अल्प आहे कीं त्याचा उल्लेख करण्यापलीकडे त्याला महत्व नाहीं. असें असताहि श्रीमंत आबासाहेब मुजुमदार यांनीं मला या विषयावर दोन शब्द लिहावयास सांगितलें हा माझा मानच झाला असें मी समजतों. त्याबद्दल त्यांचें मनःपूर्वक आभार मानून हा लेख संपवितों.



श्री.

व्यायामज्ञानकोश

खंड ३ रा.

लेखकवर्ग.

१ रा. शंकरराव गोपाळ डोंगरे, बी. ए. महाल विद्याधिकारी, बडोदें.

२ रा. धोंडोपंत नारायण विद्वांस, संपादक व्यायाम.

३ रा. लक्ष्मण नारायण सप्रे, संचालक बालप्रभु व्यायामशाळा, रावपुरा, बडोदें.

४ श्री. द. चिं. मुजुमदार, संपादक व्यायामज्ञानकोश.

५ वे. शा. सं. अनंतरामगुरू कोंडभट गोडबोले, संचालक कोंडभटनाना अखाडा, काशी.

श्री.

देशी कसरतींचीं मराठी पुस्तकें.

(१) **मल्लखांब**:—ले. रा. ल. ना. सप्रे, बडोदें. येथील श्री. प. पू. नारायणगुरुंच्या बालप्रभु व्यायामशाळेचे अध्यापक, जुजुत्सु वगैरे पुस्तकांचे कर्ते. मुद्रक चित्रशाळा स्टीमप्रेस, सदाशिव पेठ, पुणें, सन १९१८ ... किं. रु. ०-१२-०

(२) **मल्लखांब**:—भाग १ व २ ले. रा. धोंडोपंत नारायण विद्वांस, संपादक व्यायाम. यांनीं आपल्या श्रीरामविजय छापखान्यांत छापलें व प्रकाशित केलें. भाग १ ला सन १९२१ व भाग २ रा सन १९२४. किंमत प्रत्येकीं... ,, १- ४-०

(३) **वेत व कुस्ती**:—लेखक रा. अनंत हरीहर खासगीवाले, हायकोर्ट वकील, पुणें. सन १९२९ ... ... ,, २- ०-०

(४) **मल्लखांबाचा शिक्षक**:—भाग १ ला. ले. रा. एस. एम. गुरव व डी. शेख, प्रकाशक चित्रशाळा प्रेस, पुणें ... ... ,, ०-१२-०

व्यायामज्ञानकोश खंड ३ रा.

अनुक्रमणिका.

श्री.

खंड] व्यायामज्ञानकोश. [३ रा.

देशी कसरती.

मल्लखांबशास्त्र.

पूर्वेतिहास.

कुस्ती चांगली खेळण्यासाठीं शरीर मजबूत व त्याबरोबरच लवचिक असावें लागतें. पण तसें तें उत्तम रीतीनें तयार करील अशी विशेष प्रकारची मेहनत सवाई माधवरावांच्या कारकिर्दीपर्यंत अस्तित्वांत नव्हती. असल्या मेहनतीचा एक विशेष प्रकार प. पू. बाळंभटदादा देवधर यांनीं नवीनच प्रचारांत आणला. हा विशेष प्रकार म्हणजेच मल्लखांबावरील मेहनत होय. त्यापूर्वीं महाराष्ट्रांत अथवा भारतवर्षाच्या इतर कोणत्याहि भागांत हा मल्लखांबावरील मेहनतीचा प्रकार माहीत नव्हता. गु. दादांनीं हें नवीन साधन कुस्ती खेळणारांसाठीं तयार केल्यानंतर त्याचा उपयोग करून या मल्लखांबाच्या मेहनतीचा प्रसारहि गु. दादांच्या परंपरेंतील शिष्यमंडळींनीं फार चांगल्या रीतीनें केला. इतकेंच काय पण या मल्लखांबावरील मेहनतीचे अनेक नवीन नवीन प्रकार कल्पनेंतून काढून व प्रत्यक्ष करून दाखवून त्यांच्या परंपरेंतील मंडळींनींच ते जगापुढें मांडले. गु. दादांच्या परंपरेंतील या शिष्य मंडळींची माहिती म्हणजेच मल्लखांबशास्त्राचा इतिहास असल्यानें त्यापैकीं कांहीं ठळक शिष्यजनांची चरित्र-विषयक

—: लेखक :—



रा. शं. गो. डोंगरे,
बी. ए., बडोदें.

संक्षिप्त हकीकत येथें देऊन या इतिहासाशीं वाचकांचा परिचय करून देण्यांत येत आहे. तरी प्रथम या परंपरेंचे आद्यगुरु गु. बाळंभटदादा देवधर यांनीं केव्हां व कशा रीतीनें या परंपरेची सुरवात करून दिली तें पाहूं.

चरित्र विभाग.

(१) श्री. गु. प. पू. बाळंभटदादा देवधर.

मराठेशाहींत सर्व जातींच्या लोकांस कर्तृत्व करण्यास चांगली सवड असल्यामुळें त्या वेळच्या सर्व जातींच्या व धंद्यांच्या लोकांत तालीम करून शरीरसामर्थ्य मिळविण्याची हौस उत्पन्न झाली होती. त्यावेळीं ब्राह्मणजातींतील हजारों तरुणांनीं क्षत्रिय वृत्तीचा आश्रय करून व रणांगणावर तलवार चालवून मोठमोठ्या जहागिऱ्या मिळविल्या होत्या. अशा ब्राह्मण कुटुंबांतील मुलांस लहानपणापासून तालमीचें व निरनिराळ्या मर्दानी खेळांचें शिक्षण देण्यांत येत असे असें इतिहासावरून दिसतें. तो काळ धकाधकीचा असल्यामुळें देशांतील होतकरू प्रत्येक स्त्रीपुरुषास आपली शरीरसंपत्ति उत्तम प्रकारची राखावी लागत असे. त्या वेळचे वेदविद्या शिकणारे व शास्त्र पढणारे ब्राह्मण देखील वरील नियमास अपवाद नव्हते.

बाळाजी विश्वनाथ भट यांचे घराण्याचा श्रीवर्धनास जंजिऱ्याचे शिद्द्याकडून छळ झाल्यानें ते व त्यांची पत्नि सौ. राधाबाई मुलांसह देशावर आले. पुढें बाळाजी विश्वनाथ यांनीं स्वतःच्या कर्तबगारीनें शाहू महाराजांचें पेशवेपद मिळविलें. सौ. राधाबाई या बरवे घराण्यांतील होत्या. बाळाजी विश्वनाथ यांनीं दैव काढल्यामुळें हें बरवे कुटुंबहि देशावर आलें. सौ. राधाबाईचे बंधु मल्हार दादाजी बरवे यांनीं नाशिक जिल्ह्यांत बरींच वतनें खरेदी केलीं व गोदातटाकीं कोटुरें गांवीं वस्ती केली. कोटुरें, डुबेरें वगैरे गांवें बरवे घराण्यास पेशव्यांकडून जहागीर म्हणून मिळालीं. या वंशाचा पुढें बराच विस्तार झाला. त्या वंशांतील मंडळी सध्यां इंग्रजी अमलांत देखील त्यावेळीं मिळालेल्या जहागिरीचा उपभोग थोड्याफार अंशानें घेत आहेत.

कोटुरें गांव निफाड तालुक्यांत असून नाशिकपासून १० कोसांवर गोदावरीचे कांठीं आहे. या गांवास चांगलें गांवकूस बांधलेलें असून बरव्यांच्या आश्रयानें त्यावेळीं सुमारें १५० ब्राह्मण कुटुंबें या गांवीं रहात होतीं. येथील जमीन काळीभोर असून तींत बागाईत चांगलें होतें. गोदावरी नदीस घाट बांधले असून त्यांवर श्रीबाणेश्वराचें एक मंदिर आहे. हे श्रीबाणेश्वर स्वयंभू असून पूर्वींपासून बरवे घराण्याकडून या ठिकाणीं शिवोत्सव चांगल्या रीतीनें होत असे. एकंदरीनें गांवाचें वातावरण रम्य व पवित्र होतें.

या गांवीं जनार्दनभट देवधर नांवाचे एक विद्वान व सच्छील ब्राह्मण बरव्यांच्या आश्रयानें श्रीबाणेश्वराचे सान्निध्यांत स्नानसंध्या, नित्यनियम करून सुखानें कालक्रमणा करीत होते. हे जातीनें कोकणस्थ असून यजुर्वेदी हिरण्यकेशी शाखेंतील होते. यांचें गोत्र कौशिक. जनार्दनबाबांचें वेदाध्ययन पूर्ण झालेलें असून त्यांची वृत्ति सात्विक व शांत होती. अशा प्रकारच्या ब्राह्मणांस त्यावेळीं

मल्लखांबशास्त्राचे आद्यगुरु

श्री. गुरुवर्य प. पू. बाळंभटदादा देवधर.



चित्र संख्या १

समाजांत चांगला मान असे. त्यामुळें समाजाकडून चांगली मदत होत असल्यानें त्यांचा योगक्षेम चांगल्या रीतीनें चाले. त्यांची वृत्ति संतोषी असल्यानें त्यांच्या गरजाहि फार कमी होत्या. जनार्दनबावांचें वर्तन निर्व्यसनी व पवित्र होतें. त्यांचें शरीर उत्तम प्रकारें मजबूत होतें व त्या मानानें आहारहि चांगला होता. पुढेंपुढें कुटुंबाचा विस्तार वाढल्यानें कोठुऱ्यास नीट निर्वाह होईना म्हणून जनार्दनबावा, पत्नि व एकुलताएक मुलगा यासह सन १७९५–९६ चे सुमारास सवाई माधवरावांच्या कारकीर्दीत पुण्यास वस्तीस आले. बरवे घराण्याच्या ओळखीमुळें त्यांस पेशव्यांकडून आश्रय मिळाला व त्यामुळें ते पुण्यासच राहिले. जनार्दनबावांचे बरोबर पुण्यास आलेले त्यांचे पुत्र हेच आमचे मल्लखांब परंपरेचे आद्यगुरु बाळंभटदादा होत.

पुण्यांत आले तेव्हां बाळंभटदादांचें वय १६ वर्षांचें होतें. त्यांनीं कोठुऱ्यास असतांना उत्तम प्रकारचें वेदाध्ययन केलें होतें व तालमींत मेहनत करून शरीर चांगलें कमाविलें होतें. त्यांच्या वडिलांचें व मातोश्रीचें वर्तन फार पवित्र असल्यानें व त्या दोघांच्या शरिराची अंगकाठी निरोगी व मजबूत असल्यानें दादांस आईबापांकडून उत्तम प्रकारचा मानसिक व शारीरिक वारसा मिळाला होता. त्यांचे वडिलांनीं कोठुरें सोडलें त्यावेळा त्यांस फार दुःख वाटलें. पण त्यांच्या पुण्यास येण्यानेंच दादांस मल्लविद्येचा उत्तम अभ्यास करतां आला हें त्या दुःखाअंतीचें सुख म्हणण्यास हरकत नाहीं.

पुण्यास आल्यानंतर दादा, राघोबा वस्तादांचे तालमींत मेहनतीस जाऊं लागले. त्यांचा वेदाध्ययनाचा कार्यक्रमहि सुरळीत चालू होता. त्यांची मेहनतीची हास, शरीरसामर्थ्य व कुस्ती खेळण्याची कुशलता पाहून राघोबा वस्तादांची त्यांचेवर मर्जी बसली. याचवेळीं पुण्यांत पेशव्यांचे पदरीं बावन सनदी पहिलवान होते. त्या सर्वांत राघोबा वस्ताद उत्तम समजले जात असत. राघोबांचा पट्टशिष्य सदू तेली नांवाचा होता. त्याची तयारी फार चांगली झाली होती. त्यास त्यावेळीं दुसरे तालमींत जोड नव्हती यामुळें त्यास फार गर्व झाला होता. त्यानें आपल्या गुरूशींहि बेइमान होऊन राघोबा वस्तादांचा आखाडा सोडला; थोड्या दिवसांनीं त्यानें राघोबांसच कुस्तीचें आव्हान दिलें. त्यावेळीं राघोबाचें उतार वय झालें होतें म्हणून सदोबाशीं कुस्ती खेळण्यासारखी त्यांची शारीरिक स्थिति नव्हती. पण आव्हान न स्वीकारावें तर नांव जातें अशी त्यांस काळजी पडली. यास उपाय म्हणून त्यांनीं एक वर्षाची मुदत मागून घेतली. आपण स्वतः खेळण्यापेक्षां एखादा तरूण शिष्य तयार करून त्यास सदूबरोबर खेळवावें असें त्यांनीं ठरविलें. दादांवर त्यांची मर्जी होती. होतील तर दादाच सदूबरोबर खेळण्यास तयार होतील अशी राघोबांची खात्री होती, पण त्यासाठीं त्यांचेकडून जास्त मेहनत व तयारी करून घेणें जरूर होतें. शिवाय दादास दंगलांत लढवावयाचें म्हणजे त्यांच्या वडिलांची परवानगी मिळविली पाहिजे असें त्यांस वाटलें. त्याप्रमाणें शेवटीं त्यांनीं जनार्दनपंतांची समजूत करून परवानगी मिळविली.

यापुढें एक वर्ष दादांनीं राघोबांच्या खास

देखरेखीखालीं उत्तम प्रकारची मेहनत केली. राघोबांनीं त्यास मनमोकळेपणानें आपणास येत होती ती सर्व मल्लविद्या शिकविली. जुन्या रिवाजाप्रमाणें ही सर्व तयारी त्यांनीं दुसऱ्याचे नजरेस न येतां करून घेतली. ठरलेल्या मुदती-प्रमाणें कुस्तीचा दिवस हलकें हलकें जवळ येत चालला.

त्याकाळीं पुण्यांत दर शनिवारीं कुस्त्यांची दंगल होत असे. कुस्त्या उघड्या मैदानांत होत असल्यानें सर्वांस फुकट पाहाण्यास मिळत. पुणें शहराचा कोतवाल तेथील पंचांपैकीं एक पंच म्हणून हजर रहात असे. त्यामुळें अनायासें बंदोबस्त उत्तम प्रकारचा राही. त्याकाळीं अशा मर्दानी खेळांस सरकारी आश्रय चांगला असे. राघोबा वस्ताद व सदोबा तेली यांची कुस्ती होणार असल्यानें पहाणाऱ्या लोकांची गर्दी फार होणार हें निश्चित होतें. त्यादिवशीं राघोबा वस्ताद हे दादांस व इतर शिष्यवर्गास घेऊन दंगलांत गेले. योग्य वेळ येतांच सदोबानें आपल्या शिष्याशीं खेळून त्यास हरवावें व नंतर आपण सदोबाशीं खेळूं अशी त्यांनीं पंचाजवळ ऐन वेळीं मागणी केला व पंचांनीं सदोबाची संमति घेऊन ती मान्य केली. आपण राघोबांच्या शिष्यांपैकीं कोणासहि सहज चीत करूं अशी सदोबाची खात्री होती.

राघोबांनीं दादांस कुस्तीसाठीं उठविलें. सदोबाची तयारी दादांचेपेक्षां बाह्यतःतरी अधिक दिसत होती. अशा स्थितींत कुस्ती सुरूं झाली. दोघे एकाच तालमींतील व एकाच वस्तादाजवळ शिकलेले असल्यानें कुस्तीचा निकाल होण्यास बराच वेळ लागला. डावावर तोड व तोडीवर तोड असा प्रकार झाल्यानें कुस्ती फार प्रेक्षणीय झाली. शेवटीं दादांचें कौशल्य, दम व शरीरसामर्थ्य यांचा विजय झाला. दादांनीं कुस्ती जिंकली. या वेळेपासून दादांचें नांव सर्व पुणें शहरभर उत्तम कुस्तीगीर म्हणून प्रसिद्ध झालें. विजयी मल्लाची मिरवणूक काढून त्यास वाजत गाजत नेण्याचा त्याकाळीं रिवाज होता. पण दादांनीं विनयशीलपणें त्या-प्रकारची आपली मिरवणूक काढूं दिली नाहीं.

कुस्तीचा निकाल समजला तेव्हां जनार्दन-बाबांस आनंद झाला व त्यांची काळजी दूर झाली.

या कुस्तीची हकीकत श्रीमंतांचे कानावर जातांच दादांस राजाश्रय मिळाला. श्रीमंतांचे पंक्तीस जेवण सुरूं झालें. यापुढेंहि दादांनीं मल्लविद्येचा अभ्यास जरी सुरूं ठेवला होता तरी त्यांचें वेदाध्ययन थांबलें नाहीं. त्यांनीं ऋग्वेद व यजुर्वेद असे दोन्ही वेद म्हटले होते. उत्तम वैदिक म्हणून त्यांची प्रसिद्धि झाली होती. श्रावण मासांत काशी रामेश्वरापासूनच्या दूरदूरच्या प्रदेशांतून उत्तम वैदिक ब्राह्मण पुण्यास येत असत व ज्याच्या त्याच्या योग्यते-प्रमाणें त्याची संभावना दरबारांतून होत असे. यावेळीं घरोघरीं मंत्रजागरणें होऊन वैदिक ब्राह्मणांचा सन्मान करण्यांत येत असे. अशा मंत्रजागरणाचे वेळीं जनार्दनबाबांचे गैर-हाजरींत दादांस श्रेष्ठ स्थान मिळत असे. त्यांची वेद म्हणण्याची धाटणी उत्तम होती. आवाज उंच पण मधुर होता व वेदाक्षरें स्पष्ट व बिनचूक म्हटलीं जात. याप्रमाणें दादांची मान्यता वाढली तरी त्यांचा विनय कायम होता. दररोज सकाळीं मातापित्यांस वंदन

करण्याचा त्यांचा नियम त्यांनीं कधींहि चुकूं दिला नाहीं. अशा सच्छील व विद्याविनय-संपन्न मुलामुळें आईबापांस कशा प्रकारचा आनंद वाटत असेल व किती सुखाचा लाभ झाला असेल त्याची वाचकांनींच कल्पना करावी. पण जगाचे व्यवहारांत ज्याप्रमाणें दुःखाअंतीं सुख हें ठरलेलें त्याच-प्रमाणें सुखातिरेकानंतर दुःख हेंहि ठरलेलेंच असतें; किंबहुना हा निसर्गाचा नियमच आहे. त्यास अनुसरून गु. दादांचे चरित्रांत पुढील गोष्टी घडत गेल्या. थोड्या दिवसांनीं जनार्दनबाबा निवर्तले. त्यामुळें दादांवर व त्यांच्या मातोश्रीवर दुःखाचा डोंगर कोसळला. नानाप्रकारें दादा आपल्या मातोश्रीचें सांत्वन करीत. संकटपरंपरा येऊं लागली म्हणजे ती कोणत्या मार्गानें कशी येईल याचा नियम नसतो. याच सुमारास श्रीमंत सवाई माधवराव यांच्या मृत्यूमुळें सर्व महाराष्ट्रावर व त्यांत विशेषतः पुण्यावर मोठीच आपत्ति कोसळली.

त्या वेळच्या धांदलींत मातोश्रीस पुण्यास ठेवणें सोईचें नसल्यानें दादांनीं त्यांची रवानगी पुनः कोठुरें येथें केली. या नंतरचीं कांहीं वर्षें पुण्यास अस्वस्थतेचीं व धामधुमीचीं गेलीं. शेवटीं शेवटले बाजीराव हे एकदांचे निश्चित पेशवे झाले. त्यांनीं दानधर्म मोठ्या औदार्यानें केला व जुन्या आश्रित मंडळींस उत्तम प्रकारें वागविलें. त्यांतहि दादांवर त्यांचा लोभ विशेष होता.

निजामाचे आश्रयास असलेले अल्ली व गुलाब या नांवांचे दोन पहिलवान निरनिराळ्या ठिकाणीं अजिंक्यपत्रें मिळवीत या सुमारास पुण्यास आले. त्यांनीं आपणास जोड मिळावी म्हणून पेशव्यांचे दरबारीं मागणी केली. हे दोन्ही पहिलवान उत्तम कुस्तीगीर असून शरीरसामर्थ्यानें फार दांडगे होते. प्रत्येकास रोज एक कच्चें बकरें व पक्कें सवाशेर तूप खाण्यास लागे. या पहिलवानांचा नांवलौकिक पुष्कळ असल्यामुळें त्यांच्याशीं खेळण्यास कोणीच सरकारी पहिलवान तयार होईना. अशा स्थितींत आपल्या दरबारची अब्रू जाणार अशी बाजीरावसाहेबांस काळजी वाटूं लागली; पण कांहीं इलाज नसल्यामुळें काल-हरणासाठीं सहा महिन्यांची मुदत मागून घेतली. पण सहा महिन्यानंतर तरी त्यांच्याशीं कोण खेळणार हा प्रश्न उरलाच. श्रीमंतांनीं या बाबतींतील आपली निराशा अनेक वेळां बोलून दाखविली. श्रीमंतांस पडलेला पेंच व वाटत असलेली चिंता पाहून दादांस चैन पडेना. त्यांचा पेशा पहिलवानीचा नव्हता. तथापि योग्य जाड न देतां आल्यामुळें श्रीमंतां-कडे कमीपणा येणार ही कल्पना त्यांस स्वस्थ बसूं देईना. अल्ली व गुलाबसारख्या दैत्यांशीं कुस्ती खेळण्यासाठीं शारीरिक तयारी करून त्याजबरोबर भगवंताचें अधिष्ठान मिळविणें जरूर आहे असें दादाचे श्रद्धाळू मनानें घेतलें व त्या दिशेनें कांहींतरी गुपचुप प्रयत्न करण्याचें त्यांनीं ठरविलें. श्री जगन्माता देवी हें महाराष्ट्रियांचें मुख्य दैवत समजलें जातें. गु. दादांची देवीवर निष्ठा चांगली होती, त्यामुळें शरीरशक्ति वाढविण्यासाठीं शक्ति-देवीची आराधना करावीशीं त्यास वाटली. त्यास अनुसरून नाशिकजवळ श्री सप्तशृंग-निवासिनी देवीचें जागृत स्थान आहे तेथें जाऊन अनुष्ठान करण्याचें त्यांनीं ठरविलें.

काहीं दिवसांनीं दादांनीं आईस भेटण्यासाठीं कोठुऱ्यास जाऊन येतों म्हणून श्रीमंतांजवळ परवानगी मागितली. ती मिळतांच ते कोठुऱ्यास गेले व त्यांनीं पुण्यांत झालेली हकीकत आईस निवेदन केली. श्रीसप्तशृंगीस जाऊन देवीचें अनुष्ठान करण्याचा आपला विचार असल्याचें त्यांनीं सांगितलें. आपल्या मातेचा आशिर्वाद मिळाल्याशिवाय देवी प्रसन्न होणार नाहीं अशी त्यांची श्रद्धा होती. मुलगा बऱ्याच महिन्यांनीं घरीं आलेला व तो लवकर पुन: डोंगरावर मोठ्या कठीण अनुष्ठानासाठीं जाणार म्हणून त्यांचे आईस बरेंच वाईट वाटलें. शिवाय पुढें होणाऱ्या कुस्तीची कल्पना मनांत येऊन तिला काळजी वाटूं लागली. तथापि दादांची आई मराठेशाहीस शोभणारी वीरमाता होती. त्याकाळीं अनेक ब्राह्मणांनीं आपलें नित्यकर्म बाजूस सारून स्वराज्य स्थापनेसाठीं समरांगणावर क्षत्रियांस शोभणारें वीरकर्म केलें व आपले देह धारातीर्थी ठेवून स्वर्गाक्रमण केलें. मग ही गोष्ट तर साधी नुसत्या कुस्तीचीच होती. आईनें आपलें दु:ख आवरून दादास आनंदानें आशिर्वाद दिला. दादा मातोश्रीस साष्टांग नमस्कार करून श्रीबाणेश्वराचें दर्शन घेऊन श्रीसप्तशृंगीकडे गेले.

डोंगरावर सप्तशृंगी देवीच्या मंदिरांत त्यांनीं सप्तशतीचे पाठ करण्यास सुरवात केली. तेथें मिळतील तीं कंदफळें खाऊन निर्वाह करावा व रोज सकाळीं स्नानसंध्या झाल्यानंतर पाठ करण्यास बसावें. हा त्यांचा क्रम सतत नियमानें व मोठ्या भक्तिभावानें २१ दिवसपर्यंत चालला. एकविसाव्या दिवशीं देवीनें स्वप्नांत येऊन दादांस आशिर्वाद दिला व तुझी मनकामना पूर्ण होईल असें सांगितलें; त्याबरोबरच दुसरे दिवसापासून अनुष्ठान बंद करण्याची आज्ञा झाली. मल्लविद्येची मुख्य देवता श्रीमारुतीराय वानररूपानें उदईक भेटतील व पाहिजे असलेली मल्लविद्येची माहिती सांगून कृतार्थ करतील असा वर मिळाला. नंतर देवी अंतर्धान पावली. दादा जागे झाले तेव्हां केलेल्या श्रमांचें चीज झालें असें वाटून त्यांस अतिशय आनंद झाला तो किती वर्णावा! दुसरे दिवशीं मंदिरापासून थोड्या अंतरावर एक चांगलें एकांत स्थान पाहून तेथें दादा ध्यान करीत बसले असतां श्रीमारुतीरायांनीं त्यांस दर्शन देऊन कृतार्थ केलें. त्यांनीं तीन दिवसपर्यंत रोज नियमानें दादांस अनेक प्रकारचे डाव शिकविले. तेथें जवळच एक लाकडी लाट उभी केलेली होती. तिजवर नानातऱ्हेच्या उड्या करून दाखवून त्या दादांस शिकविल्या. त्या उड्यांचा कुस्तीचे कामीं फार चांगला उपयोग होईल असें प्रत्यक्ष कृतीनें समजाऊन दिलें. ही लाकडी लाट म्हणजेच या मल्लखांब परंपरेंतील **आद्यमल्लखांब** होय व त्या रानावनांतील या लाटेवर अनेक उड्या करून दाखविणारे वानरकेसरी हेच गु. दादांचे या विद्येचे आद्यगुरु होत. याप्रमाणें श्रीदेवी व श्रीमारुतीराय यांचा आशिर्वाद व अनुग्रह मिळवून दादा परत कोठुऱ्यास आले. दाखविलेल्या त्या उड्यांचा अभ्यास करण्यासाठीं त्यांनीं मनुष्याच्या कमरेप्रमाणें जाड व मनुष्याचेच उंचीचा मल्लखांब करविला व त्यावर निरनिराळ्या उड्या करून मेहनत करण्यास त्यांनीं सुरुवात केली.

या वेळेपासून गु. दादांनींच मल्लखांब हें नवीन प्रकारचें कसरतीचें साधन प्रचारांत आणलें. त्यापूर्वी महाराष्ट्रांत अगर दुसरीकडे कोठेंहि कोणास मल्लखांबाची बिलकूल कल्पना नव्हती. ह्या उत्तम प्रकारच्या मेहनतीची सुरुवात करून देऊन दादांनीं कुस्ती करणारांवर अनंत उपकार करून ठेविले आहेत. कुस्ती चांगली करावयाची असेल तर त्यास ही मल्लखांबाची मेहनत फार उपयोगी आहे. या मेहनतीनें शरीर लवचिक व मजबूत होतें आणि दम वाढून शरिरावर चांगला ताबा मिळवितां येतो. व्यायामाचा हा प्रकार खास दादांनींच अशा रीतीनें सुरूं केला असून त्यांच्या परंपरेंतून या विद्येचा प्रसार पुढें चोहींकडे कसा झाला तेंहि पुढें क्रमानें सांगितलें आहे. असो. नंतर दादा २–२॥ महिने कोटुऱ्यास राहून पुण्यास गेले.

नंतर पुण्यास गेल्यावर दादा राघोबा वस्तादांस भेटले व झालेली हकीकत त्यांस सांगितली व त्यांजकडून ती श्रीमंतांस कळविली. तेथें पहिलवानपेशाच्या मंडळींकडून ज्यास जशी साधेल तशी तयारी या कुस्तीसाठीं चालू होती. नंतर थोड्या दिवसांनीं ठरलेली मुदत पुरी होऊन कुस्तीचा दिवस उजाडला. त्यादिवशीं मोठी चुरशीची कुस्ती होणार अशी शहरभर खबर असल्यानें अफाट जनसमुदाय कुस्ती पाहण्यास लोटला. श्री. बाजीरावसाहेब आपल्या सरदार मानकरी मंडळींसुद्धां दंगलाचे जागीं आले. पहिलवान अल्ली व गुलाब आणि इतर सरकारी सर्व पहिलवान दंगलाचे जागीं जमा झाले. दादांनीं जरी श्रीमंतांस सर्व हकीकत कळवून त्यांजजवळून कुस्ती खेळण्याची परवानगी अगाऊ मिळविली होती तरी इतर लोकांस आलेल्या पहिलवानांबरोबर कोण खेळणार याबद्दल कांहींच कल्पना नव्हती. अल्ली दंगलांत प्रथम उतरला व त्यानें जोड मागितली. त्याबरोबर दादा दंगलांत उतरले. त्यांस पाहून प्रेक्षकांस फार आश्चर्य वाटलें. दादांचे मानानें अल्ली फारच भारी दिसत होता. लागलींच खेळास सुरवात झाली. बराच वेळ झटापट झाली. अल्लीनें केलेल्या अनेक डावांतून दादा आपल्या कौशल्यामुळें तेव्हांच निघून जात. शेवटीं बराच वेळ झाल्यावर दादांनीं गळखोड्याचा डाव (यमपाश) करून अल्लीस चीत केलें. त्याबरोबर सर्वांनीं दादांचें फार मोठ्या प्रमाणांत अभिनंदन केलें. नंतर दादांनीं गुलाब पहिलवानास खेळण्याचें आव्हान केलें. पण त्यानें अल्लीची झालेली दशा पाहिली असल्यानें खेळण्याचें नाकारिलें व हरलों म्हणून कबूल केलें. अशा रीतीनें या कुस्तीमुळें पेशवे दरबारची अब्रू सांभाळली गेली; त्यामुळें श्रीमंतांची दादावर फार भक्ति बसली व देशभर उत्तम कुस्तीगीर म्हणून दादांची ख्याति झाली. दादांनीं कुस्ती होतांच प्रथम राघोबांस विनयानें वंदन केलें व आशिर्वाद घेतला.

यानंतर दादांची स्थिति पूर्वीपेक्षां पुष्कळ बदलली. श्रीमंत स्वतःच त्यांस आपले मल्लविद्येंतील गुरु मानूं लागले. त्यामुळें त्यांस यापुढें पैशाची अडचण मुळींच राहिली नाहीं. त्यांनीं कोटुऱ्याहून आपल्या आईस पुण्यास आणलें व तिचे इच्छेप्रमाणें वयाचे ३०–३५ व्या वर्षी लग्न केलें. दादांची पत्नि कोणत्या

घराण्यांतील होती याची माहिती उपलब्ध नाहीं. दादांचे कनिष्ठ पुत्र **नारायणगुरु** हे त्याबद्दलची माहिती सांगूं शकले असते, पण ते हयात असतांना याबद्दलची माहिती त्यांस विचारण्याची बुद्धि कोणास झाली नाहीं हें एक दुर्दैवच म्हणावयाचें ! इ. स. १८११–१२ चे सुमारास दादांचा विवाह पुण्यास झाला. लग्नानंतर थोड्याच वर्षांनीं दादांचे आईस परलोकवास घडला. त्या वेळेस दादांस फार वाईट वाटलें.

पेशवे घराण्यांतील लहान मुलांस कुस्ती शिकविण्याचें काम नेहमीं दादाच करीत असत. दादा पुण्यास असतांना त्यांचे शिष्यांपैकीं (१) हरिपंत बरवे (२) गोपाळराव सोहनी व (३) कासमभाई हे तिघे शिष्य चांगले प्रसिद्धीस आले होते. दादांचे वेळीं पुण्यास शनिवार पेठेंत त्यांच्या परंपरेच्या तीन तालमी स्थापन झाल्या होत्या व त्या १५–२० वर्षांपूर्वींपर्यंत चालू होत्या.

पुण्याचे रेसीडेन्ट एलफिस्ल्टनसाहेब यांना दादांनीं आपल्या शिष्यांकडून मल्लखांबास लोणी लावून त्यावर कसरत करवून दाखविली होती. त्या शिष्याचें नांव टकेजमाल असें होतें. रेसीडेन्टसाहेब हें काम पाहून आश्चर्यचकित झाले.

यानंतर थोड्याच वर्षांनीं मराठेशाहीवर शेवटचा आघात झाला. इंग्रजांचें व शेवटल्या बाजीरावाचें युद्ध होऊन त्यांत बाजीरावाचा पराजय झाला व त्यास राज्य सोडणें भाग पडलें. इ. स. १८१८ सालीं पेशव्यास ८ लक्ष रुपयांची वार्षिक नेमणुक देऊन गंगातीरीं ब्रह्मावर्तं येथें नेऊन ठेविलें. त्यावेळीं पुष्कळ आश्रित मंडळी पेशव्यांचे बरोबर ब्रह्मावर्तास गेली. गु. दादाहि त्याच वेळेस पेशव्यांबरोबर ब्रह्मावर्तास गेले. तेथें देखील दादांचा योगक्षेम बाजीरावसाहेबांनीं उत्तम रीतीनें चालविला. तेथें त्यांनीं एक तालीम सुरू केली. त्या तालमींत मल्लविद्या शिकण्यासाठीं त्यांचेजवळ बरीच शिष्यमंडळी जमली. तेथें असतांना एकदां पेशव्यांजवळ टकरीसाठीं बाळगलेला एक मस्त रेडा मोकळा सुटून एकदम दादांचे अंगावर धाऊन आला. त्यावेळीं दादांनीं मोठ्या चलाखीनें त्याचीं दोन्हीं शिंगें दोन्ही हातांनीं धरून त्यास उताणें जमिनीवर पाडलें व तसेंच ओढून त्याचे ठाणावर नेलें. तेव्हांपासून दादांचे शक्तीचा अनुभव आल्यामुळें तो रेडा अगदीं दीन होऊन गेला.

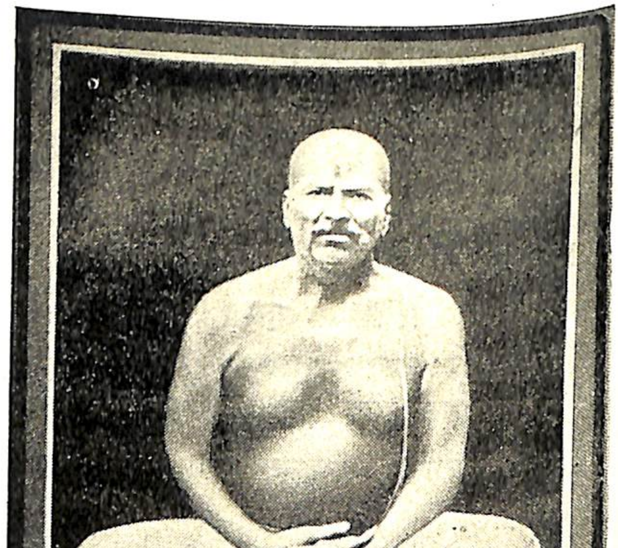
यानंतर दादांनीं बराच प्रवास केला. दरवर्षीं ते चातुर्मास संपल्यावर प्रवासास निघत; दिल्ली, आग्रा, लखनौ, कानपूर, मथुरा, गोकुळ, वृंदावन, काशी, अमृतसर, लाहोर वगैरे शहरीं ते जाऊन आले. तसेंच दक्षिण महाराष्ट्रांतहि ते पुनः एकदां पुणें, नासिक, कोठुरें, सोलापूर वगैरे गांवीं येऊन गेले. त्याच वेळीं ते रामेश्वरापर्यंत जाऊन आले. सातारा, नागपूर वगैरे ठिकाणीं त्यांचे बरोबरची शिष्य मंडळी बऱ्याच कुस्त्या खेळली. पुष्कळ ठिकाणीं त्यांनीं आखाडे सुरू केले. काशीस श्रीमंत बाजीरावसाहेब यांचे बंधु श्री. चिमणाजीअप्पा रहात असत. त्यांनीं दादांस बरेच महिनेपर्यंत काशीस ठेऊन घेतले. तेथें त्यांनीं कोंडभटनाना गोडबोले यांस उत्तम मल्लविद्या शिकवून तयार केलें व त्यांस काशीस आखाडा काढून त्याचे मुख्य चालक नेमले. हा आखाडा

अद्यापि चालू आहे. हेच कोंडभटनाना पुढें दादांचे पट्टशिष्य म्हणून प्रसिद्धीस आले.

एका प्रवासांत अमृतसर येथें मुलतान नांवाच्या एका फार दांडग्या पहिलवानाशीं दादांनीं १४ दिवसपर्यंत रोज कुस्ती खेळून त्यास हारविलें व त्यास आपला शिष्य केले. दादा ब्रह्मवर्तास आल्यावर ८ वर्षांनीं त्यांस मुलगा झाला. दादा श्रीरामभक्त असल्यानें पहिल्या मुलाचें नांव रामचंद्र ठेविलें. नंतर दादांस आणखी दोन मुलगे झाले. त्यांचीं नांवें अनुक्रमें लक्ष्मण व नारायण अशीं ठेविलीं. दादा काशीस असतांना एकदां रस्त्यांत दोन मस्त सांडांची टक्कर चालली होती. जुन्या काशींत रस्ते फार अरुंद आहेत. त्यामुळें टकरीनें रस्ता बंद झाला. अशावेळीं दादांनीं दोन्ही सांडांचीं शिंगें सहज धरून त्यांस एकमेकांपासून दूर केले. ब्रह्मावर्तास तात्या साठे या नांवाचे एक दादांचे शिष्य फार नामांकित होते. त्यांनीं तेथें अनेक चांगल्या पहिलवानांशीं कुस्त्या मारल्या. ते बडोद्यासहि कांहीं दिवस होते. त्यांनीं येथील फणसे यांचे वाड्यांत एक तालीम सुरू केली होती. तसेच बाळशास्त्री साठे या नांवाचे दुसरे एक दादांचे शिष्य कुस्तींत फार प्रवीण होते. ते नारायणगुरूंशीं समवयस्क असून बडोद्यास नारायणगुरूंकडे एकदोन वेळां येऊन गेले होते. त्यांनीं दंगलांत अनेक चांगल्या कुस्त्या मारल्या होत्या. दादांचे जेष्ठ पुत्र रामजीगुरू हे कुस्तींत फार प्रवीण झाले होते. दादांचें उतारवय झाल्यानें जगण्यांत सुख नाहीं असें वाटून त्यांनीं एके दिवशीं गंगेंत कायमची बुडी मारली. ते तळाशीं गेल्यानंतर पुनः वर येऊन कोणास दिसले नाहींत. त्यांस शोधण्यासाठीं अनेक प्रयत्न केले पण ते सांपडले नाहींत. सन १८५२ च्या सुमारास त्यांनीं या लोकांतील आपला वास संपूर्ण केला.

दादांचे हयातींतच रामजीगुरूंचें लग्न झालें होतें. ही सर्व देवधर मंडळी सन १८५७ सालच्या क्रान्तियुद्धापर्यंत प्रथम श्री. बाजीराव साहेबांचे व त्यांचे मरणानंतर श्री. नानासाहेबांचे आश्रयास होती. पुढें सन १८५७ सालीं पेशवे घराण्याचीच वाताहत झाली, त्यामुळें या आश्रित मंडळीसहि जीव वाचविण्यासाठीं देशांतर करावें लागलें.

गु. बाळंभटदादांचे शिष्य–रा. बाळशास्त्री साठे.



चित्र संख्या २

(२) श्री. प. पू. नारायणगुरु देवधर.

मल्लखांबविद्येचे आद्यप्रवर्तक गु. बाळंभटदादा देवधर यांच्या चरित्रांतील मुख्य मुख्य गोष्टी सांगितल्यानंतर शिष्यपरंपरेची हकीकत देण्यापूर्वी त्यांची वंशपरंपरा सांगणें सोइचें वाटतें. यासाठीं यापुढें श्री नारायणगुरु देवधर याची हकीकत वाचकांपुढें मांडण्यांत येत आहे.

सन १८५७ चें क्रांतियुद्ध सुरू झाल्यावर थोड्याच महिन्यांत क्रांतीची उठावणी करणाऱ्या पक्षाचा पराजय होऊं लागला. इंग्रज लष्करानें एकामागून एक मोठालीं शहरें काबीज करण्यास सुरुवात केली. ब्रह्मावर्त हें नानासाहेब पेशव्यांचें मुख्य वसतिस्थान असल्यानें त्यावर इंग्रजांचा सहाजिकच जास्त कटाक्ष होता. जिंकलेल्या मुलुखांतील प्रजेवर चांगली जरब बसावी म्हणून त्या मुलुखांतील महत्वाच्या ठिकाणीं इंग्रज सैन्य खूप त्वेषानें लुटालूट व जाळपोळ करीत असे. त्यांतच बंडास मदत केल्याच्या आरोपावरून हजारों माणसांस जबर कैदेची अगर फांशीची शिक्षा देण्याचा सपाटा सुरु झाला होता. याबद्दलच्या बातम्या इंग्रज सैन्य ब्रह्मावर्तास प्रत्यक्ष येण्याचे आधींच आलेल्या होत्या. त्यामुळें ब्रह्मावर्तांतील हजारों कुटुंबांनीं आपापलीं घरेंदारें सोडून जीव बचावण्यासाठीं हलकें हलकें देशांतराचा मार्ग स्वीकारला होता. यावेळीं श्री. नारायणगुरु, त्यांची आई व बंधु वगैरे मंडळी ब्रह्मावर्तासच रहात होती. ही मंडळी पेशव्यांची आश्रित असल्यानें त्यांना तेथें राहणें फार धोक्याचें होतें. पण दादांच्या मागें त्यांचे वडील चिरंजीव रामजीगुरु हेच कुटुंबाचे चालक होते. ते फार रागीट व लहरी असल्यानें त्यांनीं हट्टानें ब्रह्मावर्तासच राहण्याचें ठरविलें. पण पुढें लवकरच लोकांस वाटत असलेली भीति खरी ठरली.

इंग्रज लष्करानें ब्रह्मावर्त येथील पेशव्यांचा वाडा वगैरे जाळून फस्त केला व गांवांतहि लुटालूट करवेल तितकी केली. तेथें इंग्रज लष्कराची छावणी असतांना एकदां असा प्रसंग झाला कीं, नारायणगुरु देवधर गांवांतील रस्त्यांतून जात असतां एका सोजिरानें त्यांची आगळीक काढली. त्यावेळीं त्यांचें वय ऐन तारुण्याचें म्हणजे २०-२२ वर्षांचें होतें. त्यांनीं उत्तम मेहनत करून शरीर कमाविलें होतें. त्यांच्या मानी स्वभावास हा अपमान सहन झाला नाहीं. पुढें काय होईल याचा विचार न करतां त्यांनीं त्या सोजिरास अशी एक मुकी जोरानें मारली कीं तो तत्काल बेशुद्ध होऊन जमीनीवर पडला. तें पाहून त्याचे दोनतीन साथीदार त्याचे मदतीस धांवले पण त्यासर्वांचाहि समाचार नारायणगुरूनीं चांगलाच घेतला. तें पाहून पलटणींतील दुसरे पुष्कळ लोक येऊन त्यांनीं गुरूंस धरून त्यांचे पलटणीचे अधिकाऱ्यासमोर नेलें. अधिकाऱ्यानें काय झालें म्हणून तपास केला. सुदैवानें तो अधिकारी दिलदार होता. गुरूंची चूक नसून आपल्या शिपायांनीं उगीचच आगळीक काढली असें त्यास दिसलें. शिवाय गुरूंचें घाटदार शरीर, रुबाबदार चेहेरा व हिंमत पाहून त्यास गुरूंचेबद्दल आदर वाटला. दोनचार शिपायांनीं एकट्या इसमाकडून मार खाल्ला याबद्दल त्यानें त्यांचाच उपहास केला व गुरूंस सोडून दिलें. पण

यानंतर तेथें रहाणें नारायणगुरूच्या आईस सुरक्षित वाटेना. म्हणून लक्ष्मणगुरु, आई व नारायणगुरु यांनीं तेथून काशीचा मार्ग धरला. रामजीगुरु मात्र हट्टानें ब्रह्मावर्तासच राहिले.

नारायणगुरु व लक्ष्मणगुरु आईसह काशीस जाण्यास निघाले. सर्व प्रवास पायानेंच करणें जरूर होतें. शिवाय लढाईची धामधूम चूकवून प्रवास करावा लागे. त्यामुळें आडमार्गानें व लांबच्या रस्त्यानें जावें लागलें. रस्त्यांत आई थकल्या तर या दोघांपैकीं कोणीतरी त्यांस उचलून पाठुंगळी घेत असत. याप्रमाणें अनेक प्रकारच्या हालअपेष्टा सोसून ही मंडळी काशीस आली. दादांचे पट्टशिष्य कोंडभटनाना गोडबोले यांचेकडे ही मंडळी गेली. नानांनीं देखील त्यांस मोठ्या आदरानें आपलेकडे ठेऊन घेतलें. कांहीं दिवस नानांचे घरीं राहिल्यानंतर नारायणगुरूंच्या मनास दुसऱ्याचे येथें उगीच रिकामें राहणें बरें वाटेना. त्यामुळें त्यांनीं निराळें बिऱ्हाड करून मधुकरी मागून तिघांचा निर्वाह करण्याचें ठरविलें. त्याकाळीं काशीस मधुकरी पोटभर मिळेल अशी स्थिति होती. काशी हें सर्व हिंदूंचें प्रमुख पवित्र क्षेत्र असल्यानें पुष्कळ श्रीमान लोकांनीं तेथें सढळ हातानें दानधर्म करण्याची व्यवस्था केलेली होती. तो काळ स्वस्ताईचा व सुबत्तेचा असल्यानें विद्यार्थ्यांस मधुकरी घालणें कोणासच जड वाटत नसे. गुरूंनीं वेदाचा व तालमीचा असे दोनहि अभ्यास उत्तम रीतीनें चालू ठेविले होते. याप्रमाणें काशी येथील नारायणगुरूंचा हा कार्यक्रम ८ वर्षें सतत चालला होता.

कोंडभटनानांचे देखरेखीखालीं नारायणगुरूंची मल्लविद्येंत चांगली तयारी झाली. त्याच तालमींतील नानांचे पट्टशिष्य दामोदरगुरु मोघे हे कुस्ती व मल्लखांब फार चांगला करीत असत. नारायणगुरु व दामोदरगुरु मोघे हे समवयस्क होते. त्यांचेमध्यें कुस्तींत श्रेष्ठ कोण म्हणून चुरस वाढूं लागली. याचा परिणाम चांगला होणार नाहीं असें वाटल्यावरून नारायणगुरूंनीं मंगळागौरीच्या घाटावर कांहीं मंडळींच्या मदतीनें स्वतंत्र आखाडा सुरू केला. तो आखाडा २-२॥ वर्षें नारायणगुरु काशीस होते तोंपर्यंत चांगला चालला.

काशीस त्यावेळीं गुंडांचा फार त्रास होत असे. गरीबगुरिबांस गाठून हे लोक त्यास लुटत. एकदां नारायणगुरूंनीं २-३ पुढारी गुंडांचा खरपूस समाचार घेतला त्यामुळें पुढें त्यांचे वाटेस कोणी जाईना. नारायणगुरु व लक्ष्मणगुरु हे दोघे मुकी फार चांगली खेळत असत. पुष्कळ वर्षांपासून मुकीचा खेळ काशीस दरवर्षी दोनदां होतो. एका बाजूस ब्राह्मण मंडळी व दुसरे बाजूस अहीर वगैरे अठरापगड जातीचे लोक अशा दोन बाजू ठरलेल्या आहेत. मोकळ्या हातांनीं गुद्दागुद्दी करून दोन पक्ष खेळ म्हणून ही मारामारी करतात. या खेळांत या दोन देवधर बंधूंची फार ख्याति होती. पंचवीस पंचवीस जवान समोर असले तरी हे त्यांस हटवीत असत. यांची एक मुकी बसली कीं समोरचा जवान तिरिमिरी येऊन पडत असे.

या सुमारास नारायणगुरूंच्या आई वारल्या. त्यांनीं मातृसेवा फार उत्तम प्रकारें केली होती. तो पाश गेल्यानें नारायणगुरूंनीं काशीवास सोडला. तेथून ते प्रवास करीत लष्करला

गु. बाळंभटदादांचे पुत्र

श्री. प. पू. नारायणगुरु बाळंभट देवधर.



चित्र संख्या ३

आले, लष्कराहून इंदूर, देवास, उज्जयिनी वगैरे गांवीं थोडेथोडे दिवस राहून पुण्यास गेले. तेथें १-१॥ वर्षपर्यंत होते. तेथील सरदार नातूंची तालीम दादांचे परंपरेंतील असल्यानें तेथें नारायणगुरु नित्य जात असत. नंतर तेथून नारायणगुरु बडोद्यास आले. गु. दादांच्या शिष्यवर्गांपैकीं तात्या कर्वे नांवाचे इसम त्यावेळीं बडोदें येथें महमदवाडींत हर्पे यांच्या बागेंत रहात असत. त्यांची व नारायणगुरूंची ओळख असल्यानें ते त्यांचे येथें उतरले. थोड्याच दिवसांत त्यांची उत्तम वैदिक म्हणून बडोद्यास प्रसिद्धि झाली. त्यावेळीं राजारामशास्त्री टोपले नांवाचे विद्वान ब्राह्मण बडोद्यास दानाध्यक्षाचे जागीं होते. त्यांनीं नारायणगुरूंची विद्वत्ता अगोदरच पाहिली असल्यानें श्रावणमासांत गुरूंची परिक्षा न घेतां त्यांस पहिल्या वर्गाची दक्षिणा बांधून दिली व त्यांची योग्य संभावना केली.

नारायणगुरूंचा स्वभाव मानी, करारी, पण फार भोळा व प्रेमळ असे. त्यांस पैशाचा लोभ मुळींच नव्हता व त्यांनीं जन्मांत कोणापुढें हात पसरला नाहीं. जरूर पडली तर दोन तीन दिवस पर्यंत उपवास काढणें देखील पतकरलें, पण बोलावल्याशिवाय कोणाचे घरीं भोजनास जाणें त्यांस पसंत नसे. त्यांनीं लहानपणीं मराठी साम्राज्याचे मुख्याधिकारी पेशवे यांचें वैभव पाहिलें होतें व त्यांचे आश्रयांत मोठ्या मानानें दिवस काढले होते, त्यामुळें दुसऱ्या कोणत्याहि राजाचें अगर श्रीमंताचें वैभव त्यांचे डोळ्यांत भरत नसे. बोलण्यांत नेहमीं पेशव्यांच्या वैभवाच्या गोष्टीं येत असत.

नारायणगुरूंचे स्नेही वे. शा. सं. बाळंभट दातार हे बडोद्याजवळ नर्मदातीरीं करनाळी क्षेत्रीं रहात असत, त्यांनीं गुरूंस करनाळीस नेलें. यानंतर दरवर्षी बरेच महिने गुरु करनाळीस रहात असत. याच सुमारास बडोद्यास शास्त्र्यांचे पोळेंत रा. गाडगीळ, रा. तात्यासाहेब सहस्त्रबुद्धे वगैरे मंडळींनीं एक तालीम सुरू केली होती. त्या तालमींतील रा. चिमणराव मराठे यांस नारायणगुरूंस कुस्तीची उत्तम माहिती आहे अशी खबर लागल्यानें ते त्यांस त्या तालमींत घेऊन गेले. गुरूंचे कुस्तींतील कौशल्य पाहून त्या तालमींतील मंडळींनीं त्यांस आपले गुरू केले. या तालमीपैकीं रा. गजाननपंत टिळक व रा. तात्यासाहेब सहस्त्रबुद्धे यांनीं गुरूंची उत्तम सेवा करून त्यांचेपासून मल्लविद्येची पुष्कळ माहिती मिळविली. पुढें ह्या तालमींतील कांहीं मंडळींनीं दांड्याबाजारांत काकासाहेबांचे पागेंत एक दुसरी तालीम काढली. गुरु बडोद्यास येत तेव्हां या मंडळीस कुस्ती शिकवीत असत. रा. तात्यासाहेब यांनीं गुरूंचा सहवास नित्य घडावा म्हणून सलाट वाड्यांत त्यांचेसाठीं मुद्दाम भाड्यानें घर घेऊन तेथें त्यांस ठेऊन घेतलें व त्यांचा सर्व खर्च चालविला. नंतर कांहीं वर्षें गुरूंस त्यांनीं मुल्हेरकरांचे पागेंतील आपले घरींहि ठेऊन घेतलें होतें. गुरूंच्या उत्कृष्ट शिक्षणामुळें या तालमींतील विद्यार्थी उत्तम प्रकारची कुस्ती खेळू लागले व दंगलांत सर्वांनीं चांगलें यश मिळविलें. बडोदें कॉलेजमधील शास्त्री व्यंकटाचार्य गजेंद्रगडकर हेहि या सुमारास मेहेनतीसाठीं या तालमींत जात असत. गुरु

तात्यासाहेबांचे घरीं सन १८९३ ते सन १८९७ पर्यंत होते. त्यावेळीं त्यांनीं गुरूंची सेवा फार चांगली केली व त्यामुळें गुरूंनींहि त्यांस मनमोकळेपणानें सर्व विद्या शिकविली. या तालमींत श्रीमारुतीची पूजा सोवळ्यानें करण्याचा रिवाज असल्यानें येथें येणारी बहुतेक मंडळी ब्राह्मण असत. त्यामुळें या तालमीस ब्राह्मणी आखाडा असें नांव पडलें. तालमींतील मंडळी तालमीस **"संस्थान"** असेंहि म्हणत. या संस्थानांतील सर्व मंडळी विद्यार्थी किंवा पांढरपेशा वर्गाची असून हौसेनें मेहनत करणारी असत. यापैकीं कोणीहि पहिलवानीच्या पेशासाठीं म्हणून मेहनत करणारे नव्हते. आपआपला व्यवसाय करून आरोग्य व शरीरसामर्थ्य चांगलें राखण्यासाठीं तालमींत जाऊन मेहनत करावयाची असा या संस्थेंतील मंडळींचा येथें येण्यांतील मुख्य उद्देश असे.

पॅरीस प्रदर्शनाचे वेळीं प्रसिद्धीस आलेले पहिलवान गुलाम अलीया हे एकदां बडोद्यास आले असतां त्यांस या तालमींत बोलाविलें होतें. गु. बाळंभटदादांचे पुत्र नारायणगुरु हे या तालमींत कुस्ती शिकवितात असें समजल्यानें त्यांस फार आनंद वाटला. त्यांनीं आपण गु. दादांचे परंपरेंतीलच आहोंत असें मोठ्या आनंदानें सांगितलें. चांगली चांगली मंडळी या तालमींत कुस्ती पाहून खूष होऊन जात नारायणगुरूंनीं लग्न केलें नाहीं. त्याचें वर्तन अत्यंत पवित्र होतें. त्यामुळें शेवटीं उतारवयापर्यंत त्याचें अंगांत ताकत उत्तम प्रकारची होती. ते साधा मल्लखांब फार उत्तम करीत असत. त्यांस जाडा मल्लखांब व त्यावरील कुस्तीच्या उपयोगी पडणाऱ्या उड्या तेवढ्या पसंत असत. दुसऱ्या दिखाऊ उड्या अगर वेताचा मल्लखांब वगैरे त्यांस पसंत नसे. त्यांचा कुस्तीचा खेळ फार कडक असे व त्यांचे डाव फार पक्के बांधले जात, त्यामुळें त्यास **'अवघड शास्त्री'** असेंहि म्हणत. त्यांनीं दंगलांतील कुस्त्यांत केव्हांहि भाग घेतला नाहीं, त्यामुळें त्यांचें नांव बडोद्याबाहेर फारसें माहीत नाहीं.

सन १८९८ सालीं गुरूंनीं करनाळी मुक्कामीं संन्यास घेतला. या नंतर ते कांहीं महिने बडोद्यास व कांहीं महिने करनाळीस रहात. याच तालमींत रा. धोंडो नारायण विद्वांस, रा. तातवडेकर, रा. श्रीपति मराठे वगैरे मंडळी पुढें कुस्तींत तयार झाली होती. शेवटीं शके १८२४ (सन १९०२) सालीं मिति भाद्रपद कृष्ण ९ मीस काकासाहेबांचे पागेंतील तालमींत गुरु समाधिस्त झाले. त्यांचे मृत देहास श्री. मुजुमदार यांच्या कारली बागेंत मोठ्या समारंभानें भूमिस्थित करण्यांत आलें. त्यावेळीं त्यांस मोठ्या समारंभानें त्यांच्या ४००-५०० शिष्य मंडळींनीं वाजत गाजत नेऊन समाधिस्त केलें. या सुमारास शास्त्र्यांचे पोळेंतील जुनी तालीम साधारण स्थितींत चालू होती. त्याशिवाय श्रीमंत रा. दत्तात्रय चिंतामण ऊर्फ आबासाहेब मुजुमदार हे गुरूंचे शिष्य झाल्यानें त्यांनीं आपले वाड्यांतहि स्वतंत्र तालीम काढली होती. म्हणजे गुरूंचे समाधीचे वेळीं या परंपरेच्या तीन तालमी बडोद्यांत होत्या. नंतर आतांपर्यंत आणखी ५-६ तालमी बडोद्यांत व बडोद्याबाहेर सुरू झाल्या आहेत.

लक्ष्मणगुरूंनीं लग्न केलें नव्हतें. ते सन १८९५ मध्यें बडोद्यास आले होते. पुढें नाशिक क्षेत्रीं सिंहस्थासाठीं गेले असतां त्यांनीं गोदावरींत आपला देह समर्पण केला.

रामजीगुरूंनीं लग्न केलें होतें. त्यांस बाळंभट व गणेशभट असे दोन मुलगे व ताई म्हणून एक मुलगी होती. ताईबाईचा विवाह चिंतामणराव पटवर्धन यांच्याशीं ब्रह्मावर्त येथेंच झाला होता. ताईला पुढें वंश नाहीं. रामजीगुरु लष्करला कांहीं वर्षें होते ते तेथेंच वारले. त्यांचे जेष्ठ पुत्र बाळंभट कांहीं वर्षें उज्जयिनीस व पुढें इंदोरास रहात होते. तसेंच कनिष्ठ पुत्र गणेशपंतहि इंदोरासच होते. पुढें त्यांचा वंश आहे किंवा नाहीं तें माहीत नाहीं. दोघेहि कुस्तींत फारसे प्रवीण असल्याचें प्रसिद्ध नाहीं. याप्रमाणें दादांचा वंश पुढें राहिला नसल्यानें त्यांच्या वंश-परंपरेची हकीकत येथें सहजच संपते.

(३) गुरुवर्य कोंडभटनाना गोडबोले.

यानंतर गु. दादांची शिष्यपरंपरा कशी वाढली व सध्यां तिची काय स्थिति आहे तें पाहूं.

श्री. दुसरे बाजीरावसाहेब पेशवे यांचे बरोबर प. पू. बाळंभटदादा देवधर हे ब्रह्मावर्तास जाऊन राहिले असतां तेथें परिचित मंडळीस मल्लविद्येचें शिक्षण देण्याचें काम चालू होते हें पूर्वीं सांगितलेंच आहे. त्यावेळेस काशीहून मुद्दाम तेथें जाऊन व बरेच दिवस राहून कोंडभटनानांनीं त्यांचे जवळ मल्लविद्येचा अभ्यास केला. नानांच्या गोडबोले घराण्याचें मूळ गांव रत्नागिरी जिल्ह्यांतील **कासरवेल** म्हणून होतें. पण त्यांचे पूर्वजांनीं तेथून काशीस ४००-५०० वर्षांपूर्वींच येऊन वस्ती केली होती. कोंडभटनाना हे उत्तम वैदिक होते. त्यांची वेद शिकविण्याची शाळा काशीस त्यांच्या घरींच होती. श्री. चिमणाजीअप्पा पेशवे यांचेकडे गु. दादा काशीस कांहीं दिवस राहिले होते. त्यावेळीं कोंडभटनाना तेथेंच दादांचे जवळ कुस्ती शिकूं लागले. त्यांनीं उत्तम प्रकारची मेहनत करून शरीर कमाविलें व कुस्तींत प्राविण्य मिळवून ते गु. दादांचे पट्टशिष्य झाले. नंतर दादा ब्रह्मावर्तास परत गेल्यानें नाना काशीस सहा महिने व ब्रह्मावर्तास सहा महिनेपर्यंत रहात. त्यांनीं काशीस त्यांच्या घरीं एक आखाडा सुरूं केला होता तो अद्यापि चालू आहे.

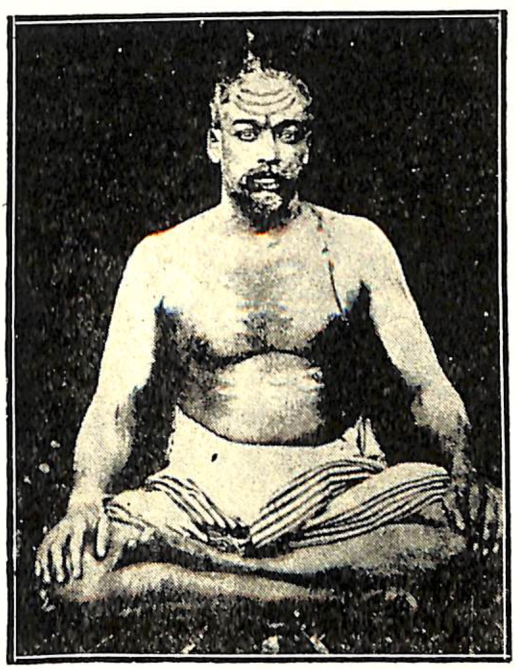
सत्तावन सालचें क्रान्तियुद्ध सुरूं झाल्यावर प. पू. नारायणगुरु व लक्ष्मणगुरु हे आईसह ब्रह्मावर्ताहून काशीस नानांचे घरीं प्रथम येऊन राहिले होते. तेव्हांपासून नारायणगुरूंनीं मल्लविद्येचा व वेदाचा अभ्यास नानांचे-जवळच करण्यास सुरुवात केली.

नानांनीं मोठ्यामोठ्या नामांकित पहिलवानांबरोबर कुस्त्या मारून गु. दादांप्रमाणेंच कीर्ति मिळविली होती. त्यांचे आखाड्यांतील दामोदरगुरु मोघे हे नानांचे पट्टशिष्य होते. नाना वयाच्या ६५ व्या वर्षी वारले. त्यावेळीं त्यांस अनंतरामगुरु व नारायणगुरु असे दोन पुत्र होते. त्यांचीं वयें त्यावेळीं अनुक्रमें सात व चार वर्षांचीं होतीं. नानांनीं दादांचे मार्गी या परंपरेचें नांव कायम राखलें व दामोदरगुरूंसारखा उत्तम शिष्य तयार करून सर्व भरतखंडभर गु. बाळंभटदादांचा लौकिक वाढविण्यास सहाय्य केलें.

(४) गु. दामोदरभट रामकृष्णभट मोघे.

या परंपरेंतील तिसरे प्रसिद्ध पुरुष दामोदर, गुरु मोघे हे होत. यांचे वडील ग्वाल्हेर येथें रहात असत. दामोदरगुरूंना दादा व भास्कर-गुरु असे दोघे बंधू होते. या तिघांहि बंधूंस कुस्तीचा फार नाद होता. आठ वर्षांचे असतांना दामोदरगुरु ग्वाल्हेरहून पायीं चालत काशीस मुद्दाम कुस्ती शिकण्यासाठीं म्हणून आले. नानांचे आखाड्यांत कुस्ती चांगली शिकवितात असें समजल्यामुळें ते त्या आखाड्यांत जाऊं लागले. ते मधुकरी मागून निर्वाह करीत व मल्लविद्येचा अभ्यास करीत असत. त्यांनीं अचाट मेहनत करून व अप्रतिम सेवा करून नानांची कृपा संपादन केली व ते त्यांचे पट्टशिष्य झाले.

गु. दामोदरभट रामकृष्णभट मोघे.



चित्र संख्या ४

दामोदरगुरु रोज मल्लखांबाच्या १,८०० साध्या उड्या करीत व सकाळीं तीन तास व सायंकाळीं तीन तास कुस्ती करीत असत. गु. नारायणगुरु देवधरांप्रमाणें यांनींहि लग्न केलें नाहीं. या दामोदरगुरूंनींच दादांच्या परंपरेची कीर्ति सर्व हिंदुस्थानभर पसरविली. छताई, महानंदा वगैरे अनेक भारी पहिलवानांस त्यांनीं कुस्तींत हारविलें. हे कुस्ती फार उत्तम तऱ्हेची खेळत व मल्लखांबहि उत्तम रीतीचा करीत. गु. दादांनीं मल्लखांबाच्या कसरतीचा व मेहनतीचा प्रकार ज्याप्रमाणें नवीन प्रचारांत आणला त्याचप्रमाणें दामोदर-गुरु यांनीं मोठ्या कुशलतेनें करावा लागणारा **वेताचा मल्लखांब** नवीन सुरूं केला.

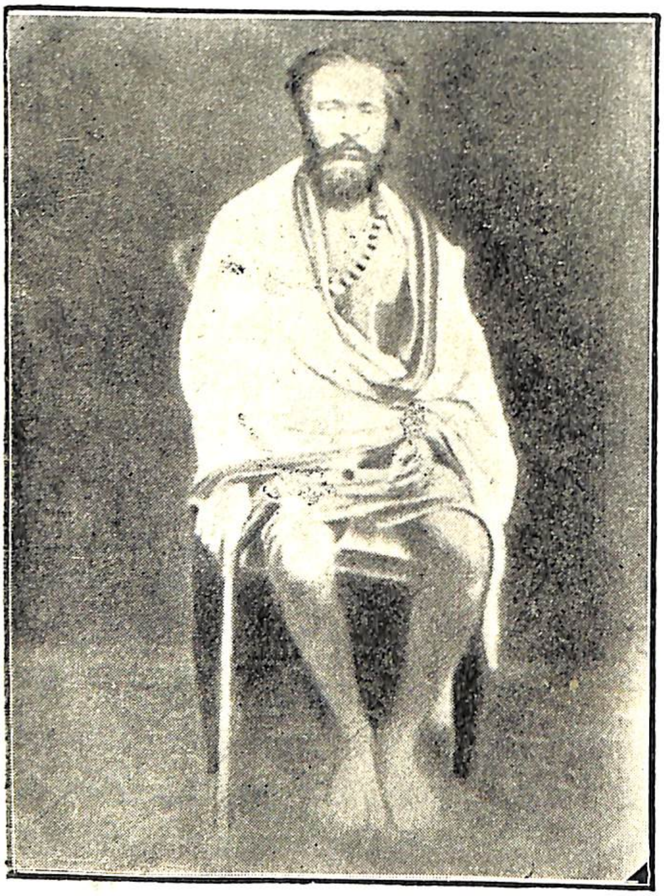
गु. कोंडभटनाना वारले त्यावेळीं त्यांचीं मुलें – अनंतरामगुरु व नारायणगुरु—लहान असल्यामुळें त्यांचा नीट सांभाळ करून दामोदरगुरूंनीं त्यांस मल्लविद्या व मल्लखांब—साधा व वेताचा-यांत उत्तम प्रकारें प्रवीण केलें. गु. नानांचे आखाड्यांतील गुरूंचें स्थान त्यांनीं आपल्याकडे न घेतां तें अनंतरामगुरूंस देऊन त्यांसच ते तेथील गरु म्हणून मान मिळूं देत असत.

त्यांनीं ग्वाल्हेर, इंदूर, उज्जयिनी, काशी, पुणें, इचलकरंजी, मिरज, सांगली वगैरे अनेक गांवीं जाऊन, तेथें मोठमोठ्या कुस्त्या मारल्या व गु. बाळंभटदादांच्या परंपरेचे आखाडे स्थापन केले. या सर्व ठिकाणीं ते अनंतरामगुरु व नारायणगुरु या दोघां बंधूंस

बरोबर घेऊन फिरले व प्रत्येक ठिकाणीं हीं आपल्या गुरूचीं मुलें म्हणून सर्वांस त्यांचा परिचय करून दिला. शेवटचीं ३० वर्षे दामोदरगुरूंनीं नुसत्या दुधावर राहून काढलीं. त्यांनीं मल्लविद्येचा चांगला अभ्यास केला होता. शेवटीं वयाच्या ६५ व्या वर्षी यांनीं क्षेत्र हरद्वार येथें गंगेंत आपला देह अर्पण केला.

यांचे कनिष्ठ बंधु **भास्करगुरु** यांनीं नानांचे आखाड्यांत मल्लविद्येचा चांगला अभ्यास केला होता. ह्यांनीं लग्न केलें होतें. त्यांस एक मुलगी होती. वयाच्या ३४ व्या वर्षी त्यांची पत्नि वारली. नंतर हे सांगली, इचलकरंजी-कडे जाऊन राहिले. तेथें त्यांनीं आखाडे सुरू केले. पुढें ते इंदूर येथें वारले.

भास्करगुरु.



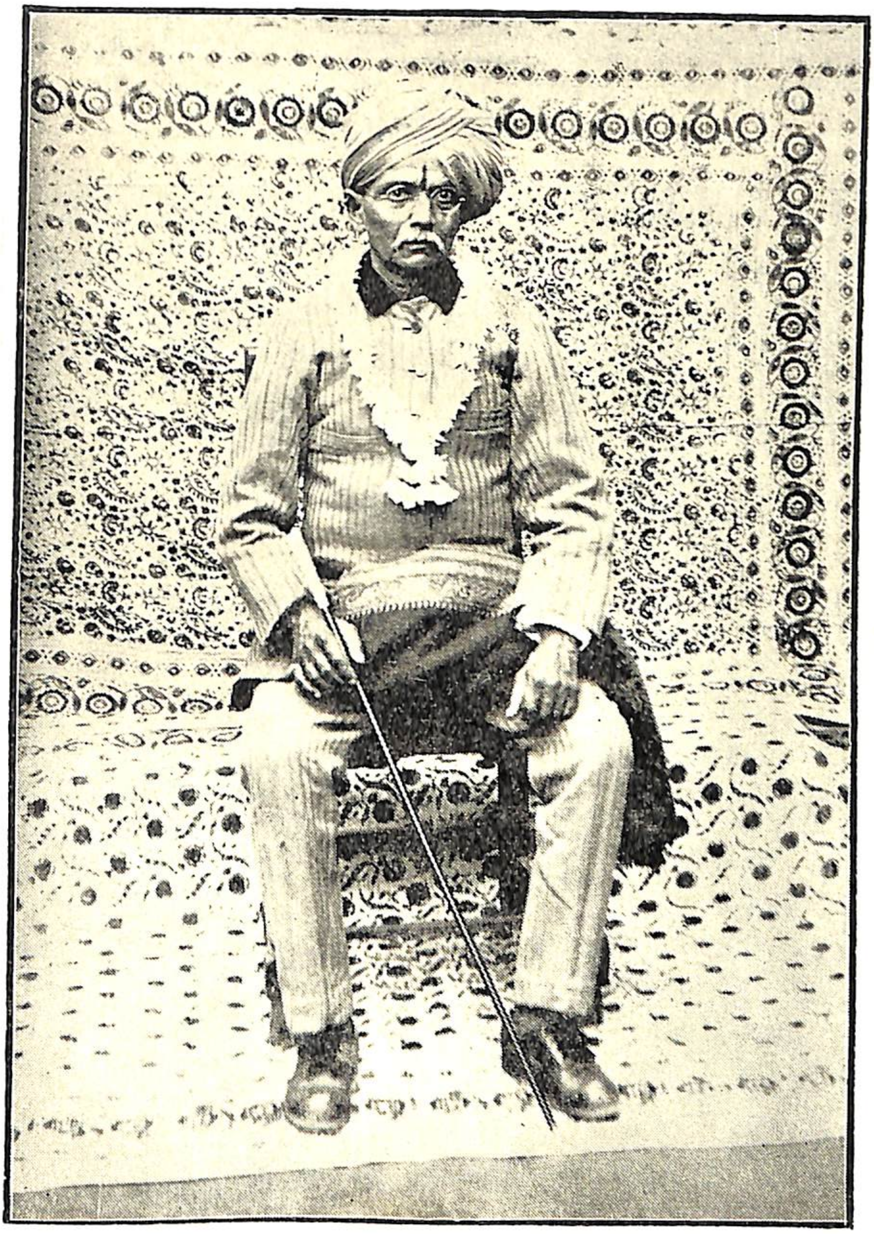
चित्र संख्या ५

(५) अनंतरामगुरु गोडबोले.

नानांचे ज्येष्ठ पुत्र अनंतरामगुरु व कनिष्ठ पुत्र नारायणगुरु यांनीं दामोदरगुरु यांचेजवळ मल्लविद्येचा उत्तम अभ्यास केला. दोघांनींहि मेहनत चांगली केली. हे दोघे बंधू साधा व वेताचा मल्लखांब फार उत्तम करीत असत. यांचें मल्लविद्येंतील कौशल्य पाहून श्री. बाळासाहेब मिरजकर (थोरली पाती) यांनीं त्यांस पुष्कळ महिने आपल्याजवळ मिरजेस ठेऊन घेतलें होतें. दोघांनींहि महाराष्ट्रांत अनेक ठिकाणीं फिरून व मल्लविद्येंतील व मल्लखांबावरील कौशल्य दाखवून चांगली कीर्ति मिळविली. दामोदरगुरूंनीं स्थापन केलेल्या सर्व तालमींत यांस गुरु म्हणून अद्यापिहि मान मिळतो.

नारायणगुरु गोडबोले संवत १९७४ (सन १९१७) मध्यें वारले. अनंतरामगुरु सध्यां हयात असून यांचें वय हल्लीं ७० वर्षांचें आहे. यांनीं अजूनहि गु. नानांचा आखाडा काशीस उत्तम प्रकारें चालविला आहे व त्यांत नवीन जागेची भर घालून, सिंगलबार, डबलबार वगैरे सारखीं नवीन तऱ्हेचीं साधनेंहि त्यांत ठेविलीं

अनंतरामगुरु गोडबोले.



चित्र सख्या ६

आहेत. यांनीं बनारस येथील हिंदु कॉलेजमध्यें कांहीं वर्षें व्यायाम-अध्यापक म्हणून काम केलें आहे. अद्यापि त्यांस काशीक्षेत्रीं मल्लविद्या–विशारद म्हणून चांगला मान मिळतो.

अशा रीतीनें गु. बाळंभटदादा देवधर यांच्या परंपरेपैकीं जुन्या पिढींतील प्रसिद्ध

व्यक्तींची हकीकत सांगितल्यानंतर नव्या पिढींतील कोणकोणत्या मंडळींनीं या मल्लविद्येचा अभ्यास करून त्यांच्या परंपरेचा प्रसार सर्व भरतखंडभर कशा रीतीनें केला तें आपण पाहूं.

रा. रामचंद्र हरनाथ पेंटर.



चित्र संख्या ७

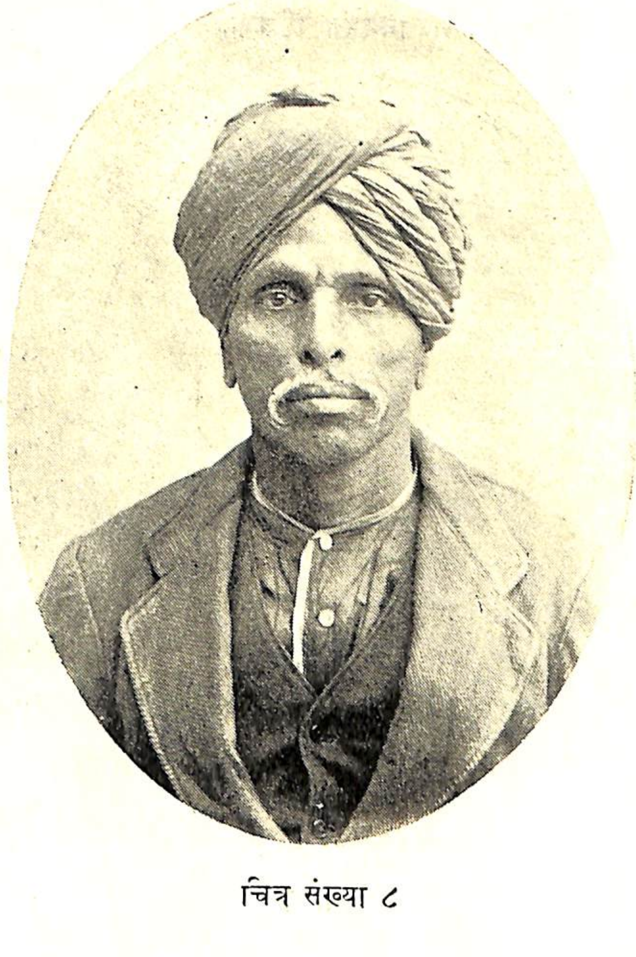
(६) रा. रामचंद्र हरनाथ पेंटर.

हे दामोदरगुरु (बाबाजी) यांचे पट्टशिष्य असून यांनीं ग्वाल्हेर येथील श्री अच्युतानन्द व्यायामशाळा उत्तम प्रकारें चालविली आहे. यांस कुस्तीची, मल्लखांबाची व आसनें वगैरेची चांगली माहिती आहे. यांनीं पुष्कळ विद्यार्थ्यांस व्यायामाचें शिक्षण दिलें आहे. हे चित्रकलेंत (पेन्टिंगमध्यें) निष्णात आहेत व त्या विद्येवरच ते आपला चरितार्थ चालवितात. यांच्या उतार वयांत देखील हे आसनांचीं कामें उत्तम रीतीनें करून दाखवितात. ग्वाल्हेरमध्यें अजून देखील यांस मल्लविद्याविशारद म्हणून चांगला मान मिळतो.

(७) रा. हरि माधव ऊर्फ तात्यासाहेब सहस्रबुद्धे.

गु. बाळंभटदादांचे कनिष्ठ पुत्र नारायणगुरु हे बडोद्यास आल्यानंतर इकडे कायमचेच राहिले. शास्त्रीबुवांचे पोळेंत रा. गाडगीळ व रा. तात्यासाहेब सहस्रबुद्धे यांनीं मिळून एक तालीम सुरूं केली होती. सन १८८६ चे सुमारास नारायणगुरु बडोद्यास आले. ते शास्त्रीबुवांचे पोळेंतील या तालमींत विद्यार्थ्यांस कुस्ती शिकविण्यास जाऊं लागले वगैरे हकीकत पूर्वीं सांगितलीच आहे. तेथें तात्यासाहेब यांची व नारायणगुरूंची प्रथम गाठ पडली. तात्यासाहेबांचे वडील बडोद्यास नायबसुभ्याच्या हुद्यावर होते त्यामुळें तात्यासाहेब यांची सांपत्तिक स्थिति चांगली होती. त्यांनीं नारायणगुरूंचे साठीं पुष्कळ पैसा खर्च करून व निष्ठापूर्वक सेवा करून गुरूंची मर्जी संपादन केली. गुरूंकडून त्यांस मल्लविद्येची उत्तम माहिती मिळाली व त्यांनींहि ती उत्कृष्ट रीतीनें आत्मसात् केली. नंतर शास्त्र्यांचे पोळेंतील ही तालीम काकासाहेबांचे पागेंत गेली. तेथें ती बरींच वर्षे होती. कांहीं वर्षांनंतर ती सन १९०५ च्या सुमारास श्री. दत्तात्रय चिंतामण मुजुमदार यांचेसाठीं मुद्दाम

रा. हरि माधव ऊर्फ तात्यासाहेब सहस्रबुद्धे.



चित्र संख्या ८

त्यांच्या वडिलांनीं बांधून दिलेल्या व्यायामशाळेंत आली. या ठिकाणीं ही तालीम **श्री. नारायणगुरूंची तालीम** या नांवानें सध्यां चालू आहे. या जागीं तालीम येण्यापूर्वींचा सर्व खर्च तात्यासाहेब यांनींच चालविला व हजारों विद्यार्थी तयार केले. रा. तात्यासाहेब यांस कुस्तीची उत्तम माहिती असल्यानें त्याजजवळ तयार झालेल्या संस्थेंतील विद्यार्थ्यांनीं पुण्यास वगैरे अनेक ठिकाणीं सामन्यांतून कुस्तींत उत्तम प्रकारें यश मिळविलें व नारायणगुरूंचें नांव राखलें. रा. तात्यासाहेबांनीं आपला सर्व पैसा किंबहुना सर्व जन्म तालमीसाठीं वाहिला आहे. शेकडों मुलांस आपल्या पदरचें खाऊं घालून यांस मल्लविद्येंत प्रवीण केलें आहे. आतांपर्यंत या परंपरेचा नांवलौकिक वाढविण्यास यांनीं फार मदत केली आहे. हल्लीं यांचें वय ७० वर्षांचें असलें तरी हे येथील नारायणगुरूंच्या तालमीची एकंदर व्यवस्था एकनिष्ठेनें पहात असतात.

रा. गजाननपंत टिळक.



चित्र संख्या ९

(८) रा. गजाननपंत टिळक.

नारायणगुरु देवधर बडोदें येथील शास्त्रीबुवांचे पोळेंतील आखाड्यांत येऊं लागल्यानंतर गजाननपंत तेथें त्यांचे शिष्य झाले. त्यांनींहि गुरूंची सेवा चांगली केली, त्यामुळें गुरूनीं त्यांस मल्लविद्येची पुष्कळ माहिती दिली. रा. तात्यासाहेब सहस्रबुद्धे यांस नवीन तालीम चालविण्याचें कामीं यांची फार मदत असे. हे नेहमीं अतिशय नियमित रीतीनें तालमींत येऊन मेहनत करीत असत. हे प्रथम सरकारी छापखान्यांत नोकर होते. पण नोकरी शिवायचा सर्व वेळ त्यांनीं नारायणगुरूंचे नव्या तालमीसाठींच खर्च केला आहे. हे पुनः सन १९१० चे सुमारास शास्त्रीबुवांच्या पोळेंतील जुन्या तालमींत जाऊं लागले. ती तालीम त्यांनीं चांगली नांवारूपास आणली. त्या तालमींत नरवणे बंधु, थोरात बंधु वगैरे त्यांचें शिष्यमंडळ चांगलें तयार झालें. त्यापैकीं रा. थोरात यांनीं सध्यां बडोद्यांत बाल व्यायामशाळा काढली असून ती व्यायाम–प्रसाराचें कार्य उत्तम रीतीनें करीत आहे. रा. थोरात यांस सन १९३६ सालीं बर्लिन येथें झालेल्या ऑलिंपिक सामन्यांत कुस्ती खेळण्यास

गांयकवाड सरकारांनीं मुद्दाम पाठविलें होतें.

यानंतर कांहीं वर्षांनीं गजाननपंत हे येथील ब्रह्मपुरींतील तालमींत जाऊं लागले. ती तालीम त्यांनीं सध्यां उत्तम प्रकारें चालविली आहे. श्री. गजाननपंत हे व्यायामाचे खरे शोखी असून त्यांनीं आपला सर्व जन्म दुसऱ्यास निःस्वार्थपणें व्यायाम-शिक्षण देण्यांत घालविला आहे.

गजाननपंतांचे स्नेही रा. **गोविंदराव तातवडेकर** म्हणून होते, ह्यांनींहि नारायणगुरूंपासून मल्लखांबाची चांगली माहिती मिळविली होती. हे स्वतः मल्लखांब उत्तम करीत असत. श्री. नारायणगुरूंची तालीम चालविण्याच्या कामीं गजाननपंतास गोविंदरावांचीहि फार चांगली मदत असे.

रा. गोविंदराव तातवडेकर.



चित्र संख्या १०

(९) रा. धोंडो नारायण विद्वांस.

श्री. नारायणगुरु बडोद्यास आल्यानंतर यांनीं त्यांचेपासून कुस्तीची माहिती मिळविली. हे मल्लखांब चांगला करीत असत व त्याबरोबरच कुस्तीहि चांगली खेळत. कसाहि बाहेरचा जवान कुस्ती खेळण्यास आला तर त्याचेबरोबर हे कुस्ती खेळून त्यास प्रथम एकदम चीत न करतां दमवीत असत. हे कुस्तींत केव्हांहि पडणार नाहींत अशी यांचेबद्दल तालमींतील मंडळींस नेहमीं खात्री असे व त्याप्रमाणें त्यांनींहि मंडळींची मान्यता अनेक प्रसंगीं खरी करून दाखविली. यांनींच प्रथम श्री. आबासाहेब मुजुमदार यांनीं घरगुती चालविलेल्या तालमींत जाऊन त्यांस कुस्ती व मल्लखांब शिकविला व त्यांस देशी व्यायामाची गोडी लावली. यांची कुस्ती खेळण्याची पद्धति फार चांगली असे. यांच्याशीं कुस्ती खेळतांना इजा होण्याची केव्हांहि भीति नसे व समोरच्या गड्याचे शक्तीप्रमाणें जरूर तितकाच जोर वापरून हे कुस्ती खेळत. त्यामुळें समोरच्या गड्यास यांचेबरोबर कुस्ती खेळण्यांत आनंद वाटे. श्री. मुजुमदार यांस श्री. नारायणगुरूंचे शिष्य करवून गुरूंचा त्यांवर अनुग्रह करवून देण्यास हेच कारण झालें. श्री. मुजुमदार यांच्या नवीन बांधलेल्या व्यायामशाळेंत

रा. धोंडो नारायण विद्वांस



चित्र संख्या ११

श्री. नारायणगुरूंची तालीम आल्यानंतर थोड्या वर्षांनीं यांचेच मदतीनें श्री. मुजुमदार यांनीं सन १९१५ पासून मराठी व गुजराती अशा दोन भाषांतून **व्यायाम** नांवाचीं स्वतंत्र दोन निराळीं मासिकें चालविलीं व श्री. नारायण-गुरूंचें नांव सर्व महाराष्ट्रभर प्रसिद्धीस आणलें. रा. धोंडोपंतच अजून हीं मासिकें चालवित आहेत. यांचे ज्येष्ठ पुत्र रा. शंकरराव ऊर्फ सोनोपंत हे मल्लखांब व कुस्ती चांगली करतात.

रा. धोंडोपंत हे नुसते व्यायामविशारदच नसून व्यवहारज्ञ असलेल्या मनुष्यास अवश्य असलेल्या सर्व विद्या-कलांची त्यास जरूर तितकी पूर्ण माहिती आहे. वाद्यकला, गायन, चित्रकला वगैरेंची त्यांस माहिती असून त्या-बरोबरच प्रयोगशाळेंत नानाप्रकारचें संशोधन करण्यांत व त्यापासून हरतऱ्हेचें शास्त्रीय ज्ञान मिळविण्यांत ते आधुनिक शास्त्रनिष्णात पंडितांना मागें टाकतील अशी त्यांची हुषारी आहे. याचाच परिणाम म्हणून यांनीं प्रोसे-सच्या तऱ्हेनें ब्लॉक करण्याची कला कोणा-पाशीं शिकण्यास न जातां स्वप्रयत्नानें साध्य करून घेतली. सध्यां श्रीरामविजय प्रोसेस वर्क्स नांवाचा कारखाना हे चि. सोनोपंतां-कडून चालवितात. त्यांतच व्यायाम मासिकाचे व व्यायामज्ञानकोशाचे ब्लॉक तयार होतात. गु. बाळंभटदादा देवधरांच्या परंपरेच्या लौकिकांत रा. धोंडोपंतांच्या या सचित्र **व्यायाम** मासिकांनीं व त्यांच्या व्यायाम-कार्यालयानें किती भर घातली आहे तें वाचक जाणतच आहेत.

(१०) रा. लक्ष्मण नारायण सप्रे.

रा. धोंडोपंताप्रमाणेंच या परंपरेचा लौकिक वाढण्यास रा. लक्ष्मणराव सप्रे यांचेहि प्रयत्न पुष्कळ अंशीं उपयोगी पडले आहेत.

नारायणगुरु देवधर यांचे वेळीं बडोद्यां-तील त्यांचे तालमींत ज्यांनीं अभ्यास करून गुरूंच्या परंपरेची कीर्ति महाराष्ट्रभर पसरविली त्यांत रा. लक्ष्मणराव सप्रे ह्यांचा प्रामुख्यानें उल्लेख करणें जरूर आहे. त्यांनीं बडोदें राज्यांत व्यायाम शिक्षकाची नोकरी करून बडोद्यांत सरदार काठेवाड दिवाणजी यांच्या वाड्यांत श्री. नारायणगुरूंची बाल प्रभु व्यायामशाळा पुष्कळ वर्षे चालविली. तसेंच बडोद्याचे वाडी भागांत श्री. सरदार पांढरेराजे यांच्या वाड्यांत दुसरी एक

रा. लक्ष्मण नारायण सप्रे.



चित्र संख्या १२

केली. या दोन्ही विषयांचीं सचित्र पुस्तकें यांनीं लिहिलेलीं चित्रशाळा प्रेस कडून प्रसिद्ध झालेलीं आहेत. यांच्या मल्लखांबाच्या पुस्तकामुळें महाराष्ट्रांतील सर्व तालमींतून मल्लखांबाच्या कसरतीची प्रगति होण्यास मदत झाली. त्यानंतर **फरीगद्का व मल्लयुद्ध** अशीं दुसरीं दोन पुस्तकें यांनीं लिहिलीं. तींहि चित्रशाळा प्रेसनेंच प्रसिद्ध केलीं. मराठी व्यायाम मासिकांतहि यांचे अनेक सचित्र लेख प्रसिद्ध झाले आहेत. यापूर्वीं प्रसिद्ध झालेल्या **व्यायामज्ञानकोश** खंड १ व २ यांमध्यें यांनीं पुष्कळ विषयांवर सचित्र लेख लिहून दिले असून सध्यां प्रसिद्ध होत असलेला हा **व्यायामज्ञानकोशाचा** ३ रा खंड बहुतेक यांनींच लिहून दिला आहे. यानंतर प्रसिद्ध होणाऱ्या व्यायामज्ञानकोशाच्या खंडांतूनहि

व्यायामशाळा व तिसरी घीकाट्यांतील हनुमान व्यायामशाळा यांनीं चालविली.

बडोदें प्रांतांत संखेडा तालुक्यांत यांनीं अशीच एक व्यायामशाळा सुरूं करून चांगली नांवारूपास आणली. तेथून त्यांस बडोदें सरकाराकडून मुंबईस पिटिट व्यायाम शाळेंतील जपानी गृहस्थ प्रो. सेनो यांचे-जवळ ज्युजुत्सु (जपानी कुस्ती) शिकण्यास पाठविलें होते. तेथून परत आल्यावर त्यांनीं चित्रमयजगत् या मासिकांतून जपानी कुस्तीची माहिती प्रसिद्ध करण्यास सुरुवात

यांचे विषय येणार आहेत. श्री. मुजुमदार यांस व्यायामविषयाचे प्रसिद्धीचे कामीं यांची फार मदत होत असते. यावरून व्यायामाचा प्रसार करण्याचे कामीं यांचे किती प्रयत्न चालू आहेत याची कल्पना येईल. गाजावाजा न करतां निःस्वार्थपणें काम करण्याची यांची रीत अप्रतिम आहे.

(११) रा. वसंतराव बळवंत कप्तान.

रा. वसंतराव यांनीं रा. तात्यासाहेब सहस्रबुद्धे यांचेजवळ कुस्तीचें शिक्षण घेतलें. त्यांनीं पुणें येथील डेक्कन जिमखान्याच्या

रा. वसंतराव बळवंत कप्तान.



चित्र संख्या १३

सामन्यांत व बडोदें येथील हिंदविजय जिमखान्यामार्फत होणाऱ्या सामन्यांत अनेक कुस्त्या मारून श्री. नारायणगुरूंच्या परंपरेची कीर्ति महाराष्ट्रांत व गुजरातेंत पसरावेली. व्यायामज्ञानकोश खंड १ मध्यें आलेली विदेशी खेळांची सचित्र माहिती यांनीं लिहून दिली आहे. तूर्त ह्यांनीं बडोद्यास **गुजरात क्रीडा-मंडळ** नांवाची संस्था काढली असून तेथें लहान मुलेंमुली मिळून सुमारें २००-३०० विद्यार्थ्यांस हे रोज सायंकाळीं देशी-विदेशी खेळांचें शिक्षण देत असतात. यांची कुस्ती खेळण्याची पद्धति फार प्रेक्षणीय आहे. यांचे-पेक्षां जास्त वजनाच्या व कसलेल्या कित्येक गड्यांस यांनीं अनेक वेळां सहज चीत केलें आहे. हे बर्लिनला ऑलिंपिक गेम्स पाहण्यास गेले होते. सध्यां हे येथें '**कप्तान**' नांवाचें वर्तमानपत्र चालवितात.

(१२) रा. रंगोपंत वाठारे.

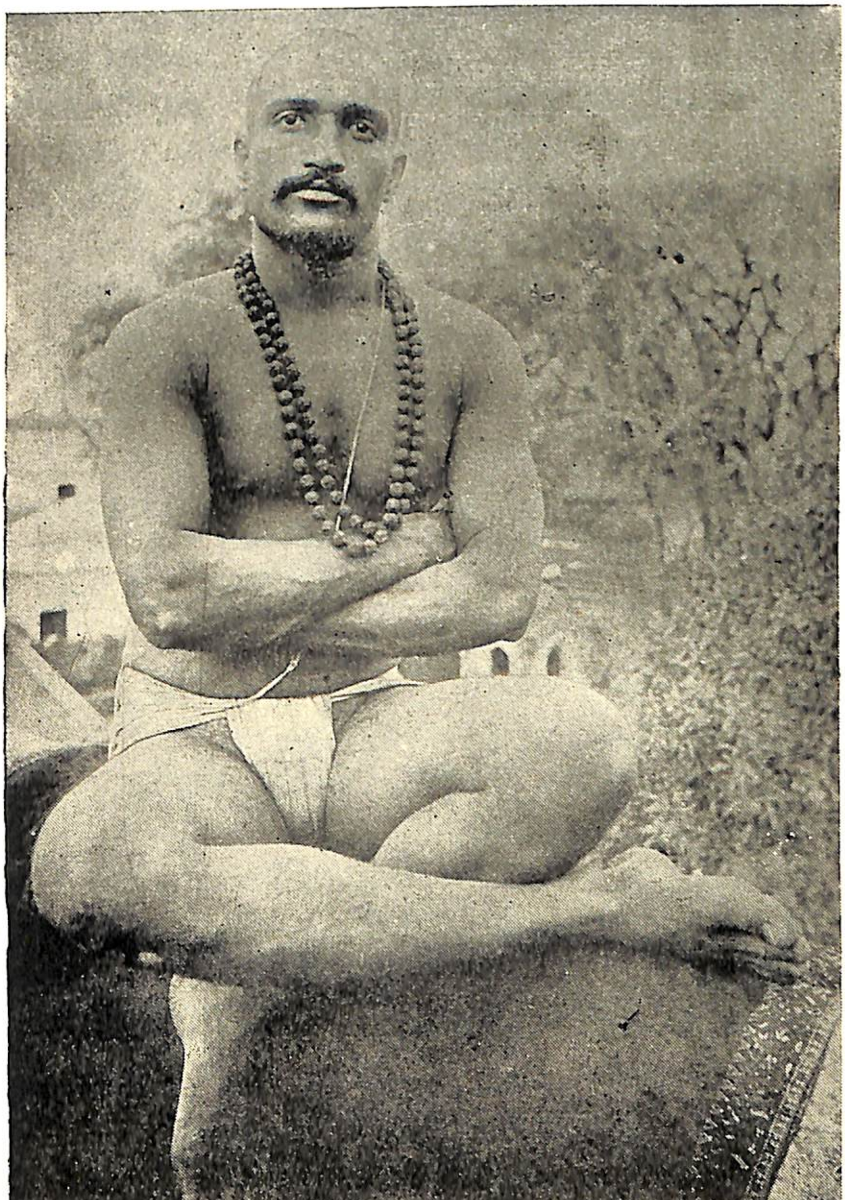
यांनीं रा. तात्यासाहेब सहस्त्रबुद्धे यांचे-जवळ व्यायामाचें शिक्षण घेतलें. सध्यां श्री. **नारायणगुरूंची सिद्धनाथ व्यायामशाळा** काढून हे ती चांगल्या रीतीनें चालवीत आहेत. या व्यायामशाळेंतील मुलांनींहि हिंद-विजय जिमखान्यातर्फे होणाऱ्या सामन्यांत बक्षिसें मिळविलीं आहेत.

याप्रमाणें बडोदें शहरीं राहून गु. नारायणगुरु देवधर यांचेजवळून मिळविलेल्या परंपरागत विद्येचा सर्वत्र प्रसार करणाऱ्या कांहीं मंडळींची आतांपर्यंत माहिती सांगितली. यानंतर बडोद्याबाहेरील याच परंपरेच्या कांहीं प्रसिद्ध व्यक्तींची माहिती देऊं.

(१३) गु. दामोदर बळवंत भिडे, सातारा.

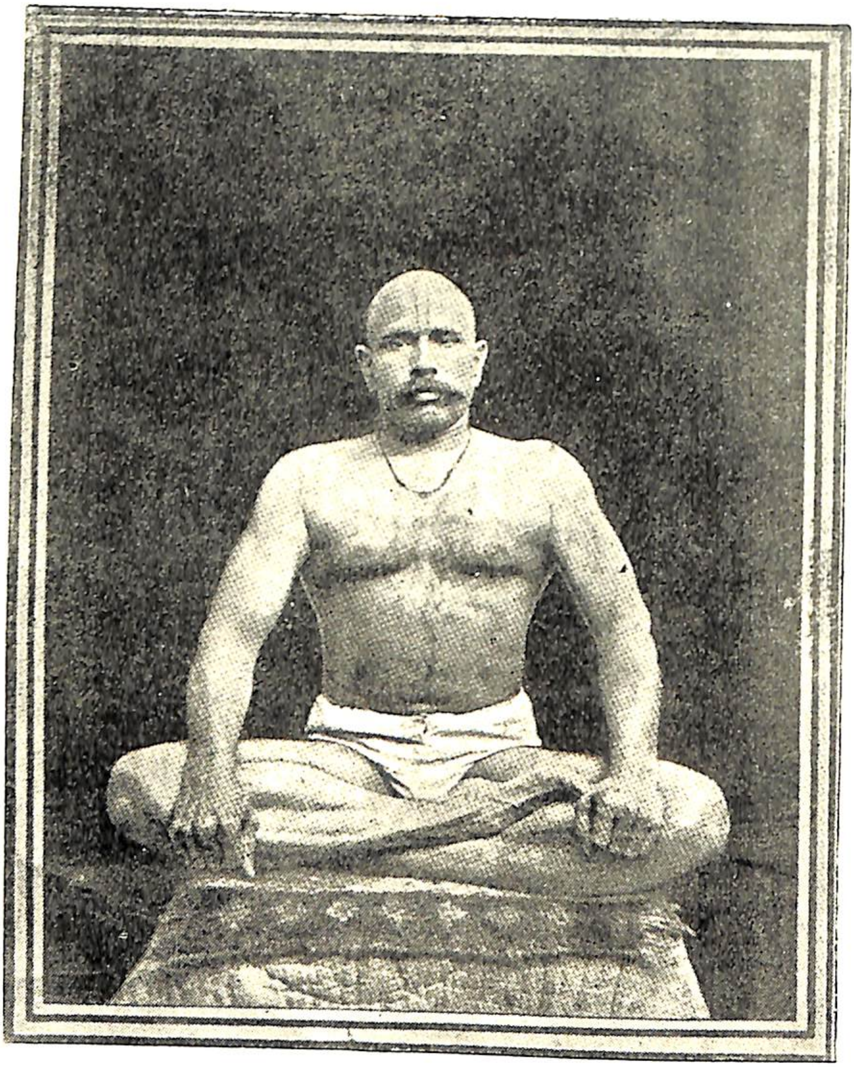
हे गु. बाळंभटदादांच्या परंपरेंतील असून ह्यांनीं व्यायाम–प्रसाराचें कार्य फार मोठ्या प्रमाणांत केलें आहे. नागपूर, वऱ्हाड वगैरे प्रांतांत हे भटजी या नांवानें प्रसिद्ध आहेत. देशी व्यायाम पद्धतीकडे समाजाचें जेव्हां अगदीं लक्ष नव्हतें त्यावेळीं यांनीं गांवोगांव फिरून व तालमी स्थापन करून समाजांत देशी व्यायामाबद्दलची आवड उत्पन्न केली. पुण्यास असतांना हे वस्ताद महादबा काळे यांचे शनिवार पेठेंतील तालमींत जात असत. पुण्याचे प्रसिद्ध देशभक्त प्रो. ल. ब. भोपटकर हेहि याच तालमींत कुस्ती शिकले.

गु. दामोदर बळवंत भिडे.



चित्र संख्या १४

कै. गु. गणेश सखाराम वझे मास्तर.



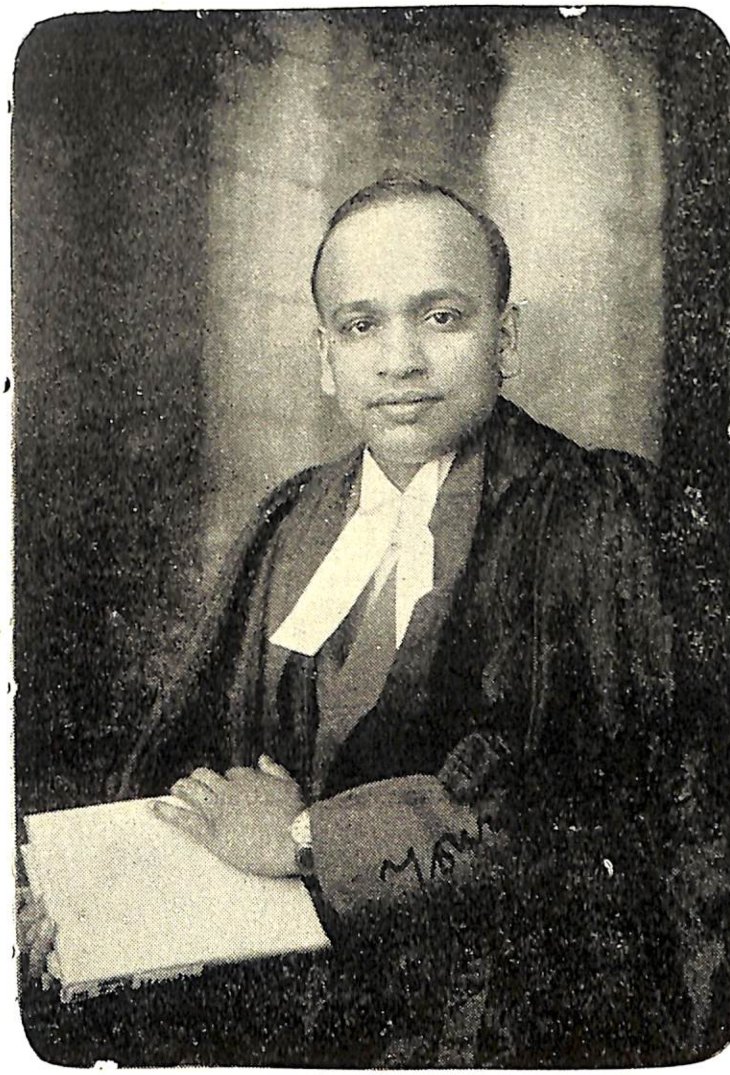
चित्र संख्या १५

(१४) कै. गु. गणेश सखाराम वझे मास्तर व त्यांची शिष्यमंडळी.

हे गु. दामोदरगुरु यांचे शिष्य असून यांची तालीम पुण्यास प्रसिद्ध आहे. रा. वझे मास्तरांनीं पुण्यास हजारों तरुणांस व्यायामाचें शिक्षण दिलें आहे.

गुरुवर्य वझे मास्तर यांचे एक शिष्य रा. **भाऊराव गाडगीळ** हे कुस्तींत चांगले प्रवीण असून सध्यां डेक्कन जिमखान्याचे तालमींत व्यायामाचें शिक्षण देण्याचें काम करतात.

श्री. सरदार अनंत हरिहर ऊर्फ बाळासाहेब खासगीवाले.



चित्र संख्या १६

(१५) श्री. सरदार अनंत हरिहर ऊर्फ बाळासाहेब खासगीवाले, पुणें.

श्री. अनंत हरिहर ऊर्फ बाळासाहेब हे पेशवाईपासून चालत आलेल्या सरदार घराण्यांतील आहेत. पुण्यास पूर्वी रे मार्केटचे जवळ त्यांचा एक बाग होता. तेथील बंगल्यांतच कै. दामोदरगुरु मोघे यांचा मुकाम ते पुण्यास आले म्हणजे होत असे. या संधीचा फायदा घेऊन खासगीवाले यांचे चुलते कै. गोविंद काशिनाथ ऊर्फ रावसाहेब खासगीवाले यांनीं कै. दामोदरगुरू-जवळ शिकून स्वतःच्या घरींच एक व्यायाम-शाळा स्थापन केली; ती पुढें त्यांचे बंधु श्री. हरिहर काशिनाथ ऊर्फ नानासाहेब खासगीवाले

हे चालवित असत. अशा रीतीनें खासगीवाले यांचे घराण्यांत मल्लविद्येचा प्रवेश झाला. तरीपण श्री. बाळासाहेब यांनीं या विद्येची विशेष माहिती गु. शास्त्रीबुवाभट, गु. वझे मास्तर, गु. दादासाहेब साठे या त्रिवर्गा-जवळून मिळविली. पूर्वी तासगांवकर सर्कस मंडळी आपल्या खेळांत वेताचा मल्लखांब करून दाखवीत, त्यावरून वेताचा मल्लखांब म्हणजे शरिराची दिखाऊ अथवा सरकसवजा कसरत आहे अशी सामान्य जनतेची भ्रामक कल्पना असे. श्री. बाळासाहेब यांनीं वेताच्या मल्लखांबावरील अढ्यांची व कुस्तीच्या डावांची सांगड घालून एक वेताच्या मल्लखांबाचें पुस्तक लिहिलें आहे. त्यावरूज वरील भ्रामक समजूत दूर होऊन कुस्तीच्या कलेप्रीत्यर्थ पुरलेल्या लाकडी मल्लखांबाचा जितका उपयोग होऊं शकतो तितकाच वेताच्या मल्लखांबाचाहि होतो अशी खात्री झाली आहे. १९२८ सालीं हायकोर्ट वकील झाल्यावर 'वेताचा मल्लखांब व कुस्ती' यांजबद्दल इंग्रजींत (Cane and Wrestling) व मराठींत 'वेत व कुस्ती' अशीं पुस्तकें यांनीं प्रसिद्ध केलीं. हे विलायतेस बॅरिस्टरीचा अभ्यास करावया-साठीं गेले होते त्यावेळीं तेथील लोकांपुढें त्यांनीं वेताचा मल्लखांब करून दाखवून आपल्या कौशल्यानें सर्वांस आश्चर्यचकित करून सोडलें. ते जसे सुविद्य तसेच सशक्त, मजबूत आणि आरोग्ययुक्त आहेत. हिंदुस्थान तें लंडन हें ८००० मैलांचें अंतर बूनिन नांवाचे रशियनानें इ. स. १९३१ मध्यें ३५ दिवसांत मोटारनें प्रवास करून तोडून जो विक्रम केला होता, तो श्री. बाळासाहेब यांनीं तेंच अंतर इ.स. १९३५ चे जून महिन्यांत २४ दिवसांत तोडून मोडला. श्री. बाळासाहेबांनीं केलेला हा विक्रम अद्यापि कोणी मोडला नाहीं. श्री. बाळंभटदादा देवधर यांचे परंपरेंतील एका व्यायामनिष्ठानें असें उत्तम प्रकारचें यश मिळविलें याबद्दल आम्ही त्यांचें मन:पूर्वक अभिनंदन करतों व त्यांस भविष्यकाळासाठींहि असेंच यशचिंतन करतों.

(१६) प्रो. लक्ष्मण बळवंत भोपटकर.

हे गु. बाळंभटदादा यांचे परंपरेंतील असून, कुस्ती, मल्लखांब, पटा वगैरे विषयांत

प्रो. लक्ष्मण बळवंत भोपटकर.



चित्र संख्या १७

निष्णात आहेत. पुण्यांतील महाराष्ट्र व्यायाम-शाळेची स्थापना करण्यांत यांचाच मुख्य भाग आहे. आपला वकिलीचा धंदा संभाळून हे या व्यायामशाळेचें कार्य सर्व प्रकारची झीज सोसून करतात. यांनीं **कुस्ती, दांडपट्टा, माझी व्यायामपद्धति, स्त्रियांचे व्यायाम** हीं व्यायामविषयक पुस्तकें मराठी भाषेंत प्रसिद्ध केलीं आहेत. मुंबई सरकारनें शारीरिक शिक्षण सक्तीचें केल्यास शिक्षणक्रम कसा असावा हें ठरविण्यासाठीं कमिटी नेमली होती. त्या कमिटीवर यांस सभासद नेमले होते. अकोला येथें सहावी महाराष्ट्र शारीरिक शिक्षण परिषद भरली त्यावेळेस यांस तिचें अध्यक्ष निवडलें होते.

(१७) रा. विष्णु मार्तंड डिंगरे, उज्जयिनी.

गु. दादांचे परंपरेपैकीं ग्वाल्हेर येथील रा. रामचंद्र हरनाथ पेंटर यांचे शिष्य रा. विष्णुपंत डिंगरे यांनीं मल्लखांब, डबलबार, सिंगलबार वगैरे अनेक विद्यांमध्यें चांगलें प्राविण्य मिळविलें आहे. पुण्याच्या डेक्कन जिमखाना टुर्नामेंटमध्यें यांस मल्लखांब व बारमध्यें पहिल्या नंबरचें बक्षिस मिळालें होतें. हे कांहीं वर्षे ग्वाल्हेर संस्थानांत कसरत इन्सपेक्टर होतें. पुढें त्यांनीं उज्जयिनी येथें युवराज व्यायामशाळा काढली व त्यांत हजारों विद्यार्थ्यांस व्यायामाचें उत्तम शिक्षण दिलें. तसेंच उज्जयिनी येथें व्यायाम प्रचारक मंडळ काढून माळवा व राजपुताना भागांत व्यायामाचा प्रसार केला. अखिल महाराष्ट्र व्यायाम प्रचारक मंडळाचे हे तीन वर्षें सेक्रेटरी होते. बडोदें येथील व्यायाम-कार्यालयाकडून जें हिंदी भाषेमध्यें व्यायाम

रा. विष्णु मार्तंड डिंगरे.



चित्र संख्या १८

मासिक प्रसिद्ध होतें त्या मासिकाच्या सह-संपादकाचें काम हेच करतात. हल्लीं मोठ्या-वयांत देखील हे बारवरील कसरतीचीं कामें चांगल्या रीतीनें करूं शकतात. श्री. राजे बाळासाहेब मिरजकर यांनीं प्रसिद्ध केलेल्या मल्लविद्याशास्त्राचें हिंदी भाषेंत भाषांतर यांनींच केलें आहे.

अशा रीतीनें गु. बाळंभटदादांच्या परंपरेंतील माहीत असलेल्या सर्व व्यक्तींची हकीकत आतांपर्यंत दिली. यापुढें फक्त या सर्वांस एका सूत्रांत आणून प्रसिद्धीस आण-णाऱ्या याच परंपरेंतील एका थोर व्यक्तीची माहिती देऊं.

(१८) श्री. सरदार दत्तात्रय चिंतामण ऊर्फ आबासाहेब मुजुमदार, बडोदें.

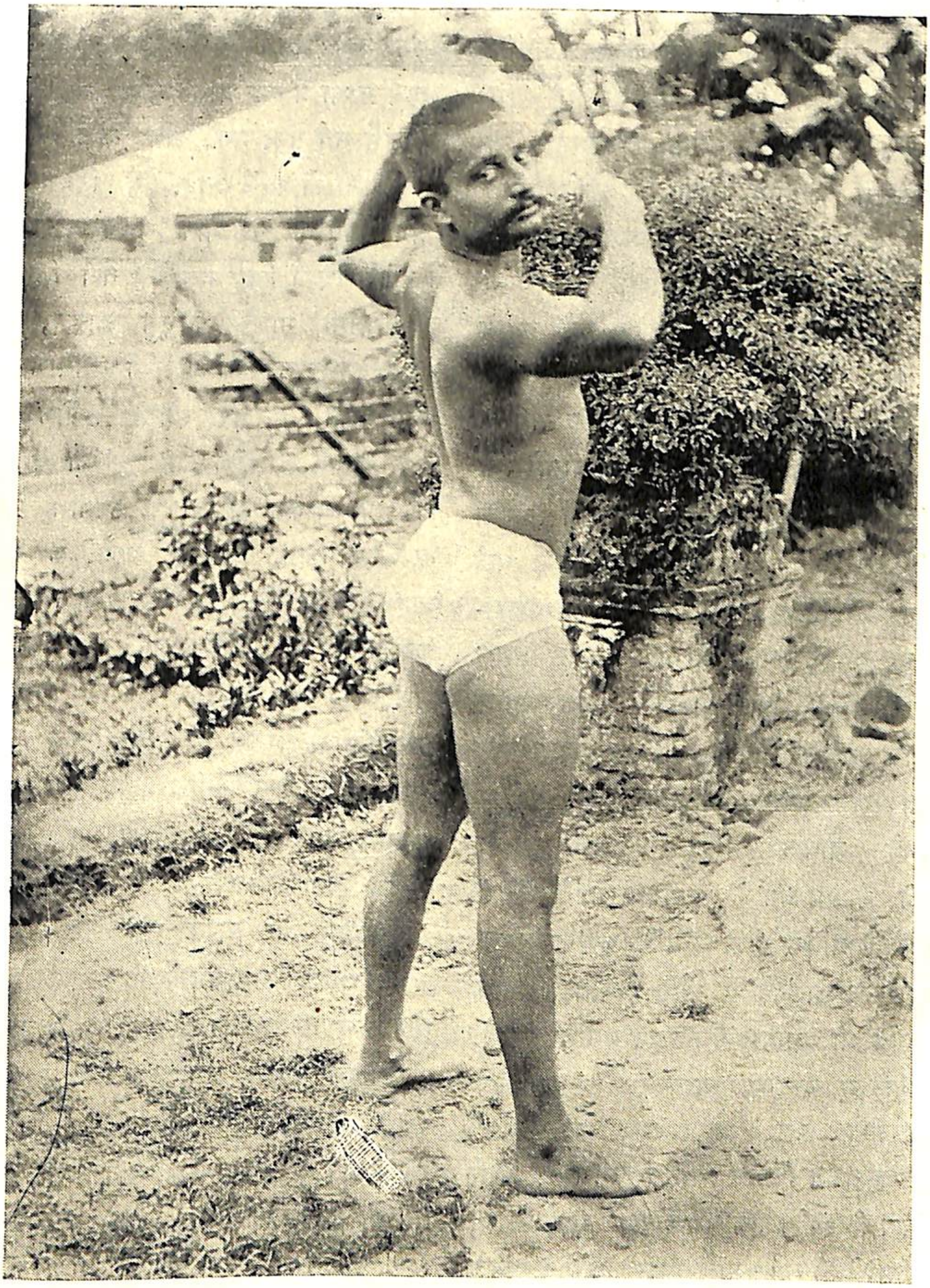
गुरुवर्य बाळंभटदादा देवधर यांच्या परंपरेंतील ठळक पुरुषांची यथावगत माहिती आतांपर्यंत त्रोटक रीतीनें देण्यांत झाली. त्यांत भर घालण्यासारख्या अशा अनेक व्यक्ति आमच्यापुढें येतात. पण लेखनमर्यादा संपत आल्यानें माहिती देण्यासंबंधांत राहून गेलेल्या गु. दादांच्या परंपरेंतील इतर सांप्रदायिकांची विनयपूर्वक क्षमा मागून आतां बडोदें येथील श्री. सरदार दत्तात्रय चिंतामण ऊर्फ आबासाहेब मुजुमदार यांची फक्त व्यायामविषयक आणि तीहि त्यांचा अल्प परिचय करून देण्यापुरतीच माहिती देऊन मल्लखांबविद्येचे आद्यप्रवर्तक गु. बाळंभटदादा देवधर यांच्या परंपरेचा हा त्रोटक इतिहास पुरा करूं.

श्री. आबासाहेब यांचें चरित्र खरोखरीच अनुकरणीय असून तें नव्या पिढींतील प्रत्येक तरुणानें पूर्ण अभ्यास करून आचरणांत आणण्यासारखें आहे. संपूर्ण व विस्तृत चरित्र यथाकाल व यथाशक्ति प्रसिद्ध करण्याचा संकल्प आहे. श्रीबजरंगबली मनोरथ पूर्ण करण्यास समर्थ आहे.

श्री. आबासाहेब हे येथील राजपुत्र विद्यालयांत कै. युवराज फत्तेसिंहराव यांचेबरोबर दुय्यम शिक्षण घेत असतां त्या विद्यालयांतील इतर सर्व सहअभ्यासी मित्रांबरोबर यांच्याकडूनहि अवश्य तितके सर्व प्रकारचे व्यायाम करून घेण्यांत येत. पोहणें, घोड्यावर बसणें, मर्दानी खेळ खेळणें वगैरे सर्व गोष्टींचें शिक्षण त्यांस काळजीपूर्वक यथाशास्त्र देण्यांत येत असे. याच वेळेस या विद्यालयांतील व्यायामशिक्षणाचा योग्य तो परिणाम त्यांचे मनावर होऊन ते व्यायामाचे निस्सीम भक्त बनले. व्यायामापासून होणारे फायदे, हल्लींची अशक्त होत चाललेली तरुण पिढी, व्यायामाचे अवहेलनेपासून होणाऱ्या नुकसानकारक गोष्टीं वगैरेचे ते मार्मिक रीतीनें मनन करूं लागले. व्यायामाचा त्यास निदिध्यास लागला. राजपुत्रविद्यालयांतून निघून कॉलेजमध्यें दाखल होतांच त्यांनीं व्यायामाची हौस पुरी करण्याकरतां अनेक प्रयत्न केले. सॅन्डोच्या डम्बेल्सचा व्यायाम केला. वस्ताद कन्हयासिंगजवळ लकडी शिकले. इतरहि अनेक प्रयत्न केले. शेवटीं त्यांचे वडिलांनीं त्यांस वाड्यांतच स्वतंत्र व्यायामशाळा काढून दिली. तेथें ते आपल्या मित्रमंडळीसह कुस्ती, मल्लखांब, जोर, जोडी वगैरेचा व्यायाम करूं लागले. गु. नारायणगुरु देवधर यांचे शिष्य रा. धोंडोपंत विद्वांस हे त्यांस या तऱ्हेचें शिक्षण देण्यास येऊं लागले. मंडळींच्या संख्येंत भर पडत चालली. रा. गजाननपंत टिळकहि या खानगी व्यायामशाळेंत शिकविण्यास येऊं लागले. होतां होतां श्री. आबासाहेब श्री. नारायणगुरूंचे शिष्य बनले. त्यांच्या गुरुभक्तीमुळें गुरूंसहि आनंद होऊं लागला. पुढें थोड्याच वर्षांनीं श्री. नारायणगुरु समाधिस्त झाले असतां श्री. मुजुमदारांनीं त्यांच्या समाधीसाठीं आपल्या मालकीच्या बागेंत स्थान वेगळें करून दिलें.

गुरु समाधिस्त झाल्यावर श्री. आबासाहेबांचे वडिलांनीं आपले वाड्याजवळ नवीन जागा विकत घेऊन तेथें सर्व साधनांनीं

श्री. सरदार दत्तात्रय चिंतामण ऊर्फ आबासाहेब मुजुमदार.

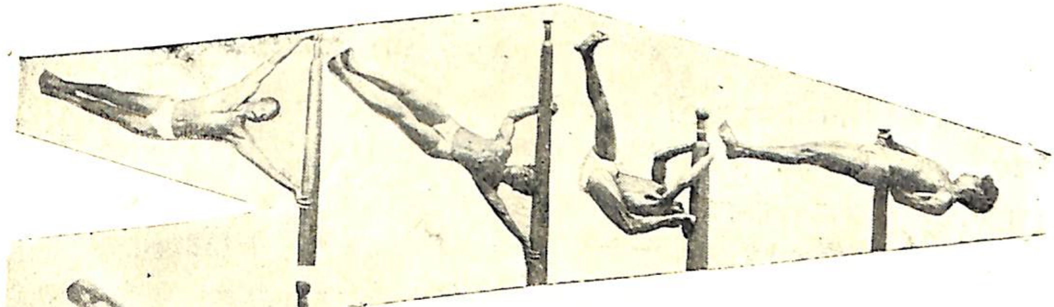


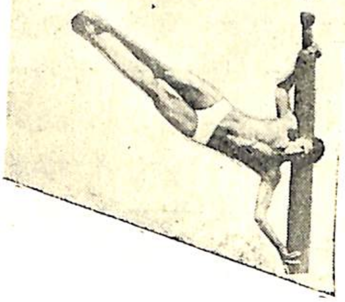
चित्र संख्या १९

युक्त अशी एक तालीम बांधून दिली. काकासाहेबांच्या पागेंतील श्रीनारायणगुरूंची तालीम या इमारतींत आणण्यांत आली. तेव्हांपासून आतांपर्यंत ही तालीम याच इमारतींत आहे. व्यायामकार्यासाठीं या इमारतीचे मागील बाजूस विस्तीर्ण जागा राखून ठेविली असून पोहण्याच्या व्यायामासाठीं सर्व साधनांनीं व सोईनीं युक्त असा एक हौद येथें बांधला आहे. सर्व बडोदें शहरांत अशा तऱ्हेचें हें एकच साधन असल्यानें या हौदाचा उपयोग येथील असंख्य जन करून घेत आहेत. श्री. आबासाहेब हे सुशिक्षित असल्यानें त्यांच्या प्रयत्नानें अनेक सुशिक्षित जन या तालमीचा लाभ घेऊं लागले आहेत व त्यामुळें तालीम करणारांवरचा आडदांडपणाचा आरोप दूर झाला आहे. श्री. आबासाहेबांनीं व्यायामाचा प्रसार करण्यासाठीं सन १९१५ सालापासून **व्यायाम मासिक** मराठी व गुजराथी या दोन्ही भाषांत प्रसिद्ध करण्यास सुरुवात केली. थोड्या वर्षांनंतर व्यायाम मासिक हिंदी भाषेंतहि प्रसिद्ध होऊं लागलें. व्यायाममाला, व्यायामचरित्रसंग्रह वगैरे व्यायामविषयक वाङ्मय श्री. आबासाहेबांकडून प्रसिद्ध झालें. त्यामुळें गु. दादांच्या परंपरेचा तर लौकिक वाढलाच पण त्याबरोबरच व्यायामाची आवड तरुण पिढींत वाढीस लागली; इतर परंपरांची हकीकत प्रसिद्ध होण्यास मार्ग झाला, देशी विदेशी व्यायामाचे प्रकार जनतेपुढें मांडले गेले. इतकें झालें तरी मनाचें समाधान न झाल्यानें श्री. आबासाहेबांनीं अलीकडे आपलें जीवितकार्य म्हणून या व्यायामज्ञानकोशाचें कार्य सध्यां हातीं घेतलें आहे. त्याचे दोन खंड प्रसिद्ध झाले आहेत. त्याच्या विक्रीसाठीं त्यांजकडून आटोकाट प्रयत्न चालू असून तिसरा खंड छापून सध्यां प्रसिद्ध होत आहे. श्री. आबासाहेबांचें सर्व तन, मन, धन याच कार्याला वाहिल्यासारखें झालें आहे. सर्व दिवसभर ते व्यायामविषयक उद्योगांत गुंतलेले असतात. ते बाहेर प्रदेशीं फिरण्यास गेले तरी तिकडील व्यायामप्रेमी माणसें शोधून काढून, त्यांस भेटून, त्यांचा उपयोग आपल्या व्यायामकार्याकडे करून घेण्याचा त्यांचा उद्योग सतत चालू असतो. याकामीं त्यांस त्यांच्या धर्मपत्नि श्री. सौ. आक्कासाहेब यांचा उपयोग फारच तत्परतेनें होतो. इतक्या अलौकिक रीतीनें व्यायामाची आवड नवीन पिढींत उत्पन्न करण्यासाठीं कायावाचामनानें प्रयत्न करणारें श्री. आबासाहेब मुजुमदार यांचेकडे पाहून ते ज्या परंपरेचे शिष्य म्हणवितात त्या गुरुवर्य बाळंभटदादांचे परंपरेंतील प्रत्येक स्वाभिमानी पुरुषास त्यांचें कौतुक वाटणें तर साहजिक आहेच पण त्याबरोबरच त्यांचे तोंडांतून धन्योद्गार बाहेर पडून श्री. आबासाहेबांनीं चालविलेल्या व्यायामप्रसाराचे कार्यांत त्यांस श्रीबजरंगबली यश देवो असाच आशीर्वाद त्यांजकडून दिला जात असला तर त्यांत कांहीं नवल नाहीं. व्यायामज्ञानकोशाचे सध्यां १० खंड प्रसिद्ध करण्याची त्यांची योजना आहे. कदाचित् १–२ खंड वाढतीलहि. तरी सत्य संकल्पाचा दाता श्रीभगवान श्री. आबासाहेबांचे मनोरथ पूर्ण करो अशी प्रार्थना करून ही परंपराविषयक हकीकत येथेंच संपवितों.

श्री.

मल्लखांबशास्त्र.





उपोद्घात.

फार पुरातन काळापासून हिंदुस्थानांत मल्लविद्येचा प्रसार झालेला आहे असें महाभारतांतील कुस्तीचीं वर्णनें वाचल्यास दिसून येतें. जुन्या वेळीं मल्लविद्या हा एक युद्धाचा प्रकार होता. शत्रूस जाया करून अथवा प्रसंगविशेषीं त्याचा प्राण घेऊन त्याचा पराजय करण्याचें कामीं मल्लविद्येचा उपयोग जुन्या वेळीं होत असल्यामुळें शत्रूचे हातपाय मोडण्याचे अगर त्याचा जीव घेण्याचे निरनिराळे डाव त्यावेळीं प्रचलित होते. पण पुढें लढाईचीं नानाप्रकारचीं हत्यारें निघालीं त्यामुळें मल्लविद्येचा उपयोग लढाईतून होईनासा झाला; पण नानाप्रकारचीं हत्यारें निघालीं तरी तीं वापरण्यास उत्तम प्रकारच्या शरीरसामर्थ्याची जरूर असते व कुस्तीच्या मेहनतीनें शरीर उत्तम प्रकारचें तयार होत असल्यानें कुस्तीचा अभ्यास तसाच चालूं राहिला. कुस्तीच्या मेहनतीनें शरिरांत कणखरपणा येऊन सर्वांग फार मजबूत व कार्यक्षम होतें. कुस्तीचा खेळ द्वंद्वाच्या स्वरूपाचा असल्यानें कुस्ती खेळण्यांत बुद्धीची व प्रसंगावधानाची कसोटी होते. आज देखील आरोग्य, शरीरसामर्थ्य मिळविणें असेल तर कुस्तीसारखी उत्तम मेहनत नाहीं असें युरोप–अमेरिकेंतील व्यायामशास्त्री म्हणत आहेत. त्यामुळें फार जुन्या वेळेपासून कुस्ती हा हिंदुस्थानांतील एक राष्ट्रीय खेळ होऊन बसला आहे. कुस्ती नीट

-: लेखक :-



रा. धों. ना. विद्वांस
संपादक–**व्यायाम.**

खेळतां यावी म्हणून दंड, बैठकी, पळणें वगैरे नानाप्रकारचे व्यायाम करावे लागतात. हे व्यायामाचे निरनिराळे प्रकार देखील बऱ्याच वर्षांपासून अस्तित्वांत आले असले पाहिजेत, पण ते केव्हां व कोणीं बसविले हें सांगणें शक्य नाहीं.

कुस्ती खेळण्यासाठीं ज्याप्रमाणें शक्तीची जरुरी असते त्याप्रमाणें चपळतेचीहि जरुरी असते. शरिरांत चपळपणा यावा व दम चांगला वाढावा अशा हेतूनें अनेक प्रकारच्या मेहनती अस्तित्वांत आल्या होत्या असें वज्रमुष्टी पहिलवानांची व्यायामाची पद्धत पाहिली म्हणजे दिसून येतें. अशा प्रकारच्या निरनिराळ्या मेहनती अस्तित्वांत होत्या तरी त्यांत **मल्लखांबाच्या मेहनतीची** भर घालण्याचें काम शेवटच्या श्री. बाजीराव पेशवे यांचे मल्लविद्येचे गुरु प. पू. बाळंभटदादा देवधर यांनीं केलें. त्यांनीं हा प्रकार नवीनच बसविला. त्यांचेपूर्वी मल्लखांबाची मेहनत अस्तित्वांत होती असें दिसत नाहीं.

त्यांनीं सप्तशृंगीचे देवीजवळ अनुष्ठान केलें होतें. तेथें श्रीमारुतीरायांनीं प्रसन्न होऊन त्यांस कुस्ती शिकविली. त्यावेळीं देवीचेसमोर असलेल्या लोखंडी खांबावर कांहीं डाव मारुतीरायांनीं त्यांस करून दाखविले. त्यामुळें मल्लखांबाच्या मेहनतीच्या उपयुक्ततेबद्दल त्यांस कल्पना आली व नंतर त्यांनीं कुस्ती करणारास कुस्तीचे वेळीं उपयोगी होतील असे मल्लखांबाचें मेहनतीचे कांहीं प्रकार बसाविले. कुस्ती करणाराच्या अंगीं चपळता यावी, त्याचा दम वाढावा, त्याचें शरीर जरुरीप्रमाणें वाटेल तसें वळावें अशा हेतूनें त्यांनीं लाकडाचा जाड मल्लखांब तयार करवून त्याच्यावर करण्याच्या निरनिराळ्या अळ्या बसविल्या. कुस्ती शिकणारानें आगाऊं या निरनिराळ्या अळ्यांचा अभ्यास केल्यास तो मल्लखांब न करणाऱ्या दुप्पट शक्तीचे प्रतिस्पर्ध्यास कुस्तींत सहज लीलेनें चीत करूं शकतो व अशा गड्यासमोर स्वतःचा बचाव चांगल्या रीतीनें करूं शकतो असा त्यांस अनुभव आला. मल्लखांबाच्या सहाय्यानें शरीर स्वाधीन करून घेणारा मनुष्यच, करूं शकेल अशा प्रकारचे कुस्तीचे कांहीं नवीन डाव देखील त्यांनीं बसविले. मल्लखांबाच्या मेहनतीचा उपयोग केल्यानें कुस्तींत कशा प्रकारचें यश मिळूं शकतें हें त्यांनीं स्वतः प्रचंड शक्तीच्या अनेक पहिलवानांबरोबर कुस्त्या खेळून प्रत्यक्ष सिद्ध करून दाखविलें. मोठमोठे नामांकित पहिलवानदेखील त्यांचें चापल्य व डाव करण्याची सफाई पाहून चकीत होत असत. कुस्तीची विद्या फार प्राचीन असली तरी गु. बाळंभटदादा देवधर यांनीं त्यांत मल्लखांबाच्या मेहनतीची भर घालून क्रांति घडवून आणिली. आतां त्यांस श्रीमारुतीरायांनीं केलेल्या डावांवरून मल्लखांबाची कल्पना सुचली किंवा अन्यतऱ्हेनें सुचली हा प्रश्न महत्वाचा नाहीं; ज्यांचा दैवी चमत्कारांवर विश्वास नसेल त्यांनीं वाटल्यास वरील हकीकत खरी मानूं नये, पण गु. दादांनीं हा मेहनतीचा प्रकार नवीनच अस्तित्वांत आणला ही गोष्ट मात्र ऐतिहासिक रीत्यां खरी मानण्यास हरकत नाहीं. त्यांचेपूर्वी मल्लखांब नव्हता व त्यांचेनंतर तो त्यांच्या परंपरेच्या तालमींतूनच सुरूं झाला. दादांचे पट्टशिष्य कोंडभटनाना

गोडबोले व त्यांचे पट्टशिष्य दामोदरगुरु मोघे यांनीं कुस्तींत जें अपूर्व यश संपादन केलें त्याचें बरेंचसें श्रेय या मल्लखांबाच्या मेहनतीसच देणें जरूर आहे. एकाद्या कुस्ती खेळणारास निरनिराळ्या डावांची शास्त्रीय माहिती असली आणि त्यास मल्लखांब करतां येत असला तर तो कुस्ती फार उत्तम रीतीनें करूं शकतो हें त्यांनीं सिद्ध केलें. दामोदर-गुरु व दादांचे कनिष्ठ चिरंजीव नारायणगुरु हे मल्लखांब फार चांगला करीत असत. या दोघांचा कुस्तीचा खेळ फार अप्रतिम असे. त्यांस मल्लविद्याशास्त्राची माहिती तर उत्तम होतीच पण त्याबरोबरच त्यांचीं शरिरें मल्लखांबाच्या मेहनतीनें फार लवचीक, मजबूत व स्वाधीन झालेलीं होतीं. दामोदरगुरूंस तर एकदां एका दांडग्या पहिलवानानें सहज लीलेनें डोक्यावर उचलिलें व कोठें टाकूं म्हणून विचारिलें, तेव्हां त्यांनीं वाटेल तेथें टाक म्हणून सांगितलें. तो त्यांस जोरानें खालीं टाकणार या संधीचा फायदा घेऊन त्यांनीं त्यास गळखोडा बांधला व चीत केलें. ही गोष्ट प्रत्यक्ष पाहाणारी मंडळी आज हयात आहेत. सांगण्याचा मुद्दा इतकाच कीं मल्लखांब करणाराचें शरीर फार स्वाधीन असतें व त्यामुळें त्याचा तोल सहसा जात नाहीं. मल्ल-खांबाच्या मेहनतीनें पायांची पकड फार मजबूत होते. दामोदरगुरु रोज मल्लखांबाच्या सोळाशें साध्या उड्या घेत असत. नारायणगुरु देवधर यांचें शरीर इतकें स्वाधीन असें कीं त्यांनीं एकदां उतार वयांत डंकीचा दसरंग करतांना जमिनीवर येण्यापूर्वीं अकरा डंक्या करून दाखविल्या. गु. बाळंभटदादा देवधर यांच्या परंपरेचा सर्व देशभर प्रसार झाला त्यामानानें मल्लखांबाच्या मेहनतीचाहि प्रसार हळूं हळूं वाढला. या मेहनतीची उपयुक्तता पटल्यामुळें अनेक निरनिराळ्या परंपरेच्या तालमींतून देखील मल्लखांबाचा स्वीकार होत गेला आहे.

गु. बाळंभटदादा देवधर यांनीं जो मल्लखांब तयार केला व त्याच्या अढ्या बसविल्या त्यांत व हल्लींच्या मल्लखांबाच्या आकारांत व उड्याचे प्रकारांत फार फरक झाला आहे. पूर्वींचा मल्लखांब जाड असून मनुष्याच्या उंचीचा असे. तसेंच त्यावर करण्याच्या अढ्या कुस्ती खेळणारास उपयोगी पडाव्या अशाच बस-विल्या होत्या. हल्लीं निरनिराळ्या तालमींतून जे मल्लखांब पाहण्यांत येतात ते बरेच बारीक व उंच असतात. त्यावर ज्या निरनिराळ्या उड्या करतात त्यांपैकीं पुष्कळ उड्या केवळ कौशल्याच्या दृष्टीनें दिखाऊ व नटविद्येच्या असतात. या उड्यांचा कुस्तीचे कामीं कांहींच उपयोग नसतो. अलीकडे डबलबार, सिंगलबार वगैरे विदेशी मेहनतींचा प्रसार झाला आहे, त्यामुळें तशा प्रकारचे तोल घेऊन करण्याच्या मल्लखांबावरील पुष्कळ प्रकारच्या उड्या हल्लीं बसविल्या गेल्या आहेत. मल्लास उपयोगी पडणारा खांब हें जें मल्लखांबाचें मूळ स्वरूप त्याचा आतां विसर पडल्यासारखा दिसतो. पण या सर्व निरनिराळ्या नव्याजुन्या उड्यांचा समावेश मल्लखांबाच्या मेहनतींतच करण्यांत येत असल्यामुळें विविध स्वरूपांच्या मल्लखां-बांचा व उड्यांचा समावेश व्यायामज्ञान-कोशाच्या या तृतीय खंडांत त्या विषयाचे लेखक रा. लक्ष्मणराव सप्रे यांनीं केला आहे. पण त्याचबरोबर सद्भाग्यानें रा. सप्रे यांस

नारायणगुरूंचा कुस्तीच्या कामीं उपयोगी पडणारा मल्लखांबावरील सर्व खेळ पाहण्यास मिळाल्यामुळें कुस्तीच्या उपयोगी पडणाऱ्या उड्यांची यादीहि पुस्तकाच्या शेवटीं एका स्वतंत्र परिशिष्टांत दिली आहे.

मल्लखांब हा शब्द मल्ल + खांब हे दोन शब्द मिळून झालेला आहे. मल्ल हा संस्कृत शब्द आहे तरी खांब हा शब्द मराठी आहे. यावरूनच हा व्यायामाचा प्रकार जुना नाहीं असें वाटतें. यास संस्कृत शब्द नाहीं. मल्लास उपयोगी पडणारा खांब असा याचा अर्थ जास्त सयुक्तिक दिसतो. कारण मल्लास कुस्तीसाठीं योग्य असें शरीर तयार करण्यासाठींच हा बनविण्यांत आलेला आहे. निरनिराळ्या प्रकारचे डाव करतांना शरीर जसें उडवावें लागतें तशा प्रकारें उडविण्याची संवय या मेहनतीनें करतां येते. दुसरे कित्येकजण याचा अर्थ जोडीदार मल्लाचे ऐवजीं ज्या खांबाशीं कुस्ती करतां येते तो खांब असा करतात. पण तो अर्थ बरोबर वाटत नाहीं. कारण जोडीदार मल्लाशीं कुस्ती करण्यानें होणारा फायदा नुसता मल्लखांब करण्यानें होणें शक्य नाहीं. कारण कुस्तींत करण्याचे फारच थोडे डाव मल्लखांबावर करतां येतात. पण ते डाव करण्यास ज्या प्रकारें शरीर वळविण्याची जरूरी पडते, तशा प्रकारें शरीर वळविण्याचा सराव याचेवर करतां येतो. पायांची स्वारी, रगडा व पायाचा खोडा बांधण्याची संवय याचेवर करतां येते. आमचे कल्पनेस दामोदरगुरु व नारायणगुरु यांचे प्रत्यक्ष कृतीचा आधार मिळतो. हे रोज मल्लखांबाची मेहनत करून शिवाय चाळीस जवानांबरोबर कुस्ती करीत असत. म्हणजे प्रत्यक्ष जोडीदाराबरोबर कुस्ती खेळण्याचें काम नुसता मल्लखांब करून भागत नाहीं असा त्यांचा अनुभव होता. पण मल्लखांब हा कुस्तीस फार उपयोगी पडणारा व्यायामाचा एक प्रकार आहे, म्हणून आम्ही प्रथम केलेला अर्थ बरोबर आहे असें वाटतें.

कुस्तीचे उपयोगी पडतील अशा ज्या मल्लखांबाच्या उड्या बसविल्या आहेत, त्यांचा सूक्ष्म विचार केला तर निरनिराळ्या डावांत शरीर ज्या तऱ्हेनें उपयोगांत आणावें लागतें त्या प्रकारें वळवितां येईल अशा प्रकारच्या उड्या बसविल्या आहेत. निरनिराळ्या प्रकारच्या टांगा मारतांना सामनेवाल्याचा हात धरून व त्याच्या पायास आपला पाय लपेटून आपला झोक पुढें टाकून आपला पाय व शरीर झटक्यानें वर उडवावें लागतें त्याच प्रकारची क्रिया मल्लखांबावर **बगलींत** करावी लागते. हल्लींचे कुस्तींत सामनेवाल्यास चीत (उताणें) करणें ही मुख्य गोष्ट समजली जाते. म्हणून शरीर कशाहि रीतीनें फिरविलें अगर उचलून टाकलें तरी तें उताणें न होतां तिरपें जाणें इष्ट असतें व म्हणून बगली, दसरंग वगैरे उड्यांतील क्रिया तशा तऱ्हेनेंच बसविलेल्या आहेत. ज्यास मल्लखांब येत नाहीं त्यास कुस्तींतील निरनिराळ्या प्रकारचे दसरंग नीट करतां येत नाहींत; कारण अशा माणसाचा तोल स्वाधीन न राहिल्यामुळें तो उताणा होण्याचा संभव असतो. पुष्कळ मोठमोठे नामांकित पहिलवान देखील मल्लखांब येत नसल्यानें एकदां तोल गेला म्हणजे स्वतःचा बचाव करूं शकत

नाहींत असें आपण पाहातों. मल्लखांबाची मेहनत केलेला मनुष्य आपण होऊन प्रतिस्पर्ध्यावर नानाप्रकारचे डाव करूं शकतो. कारण केलेला डाव न साधला तर त्यास स्वतःचा बचाव करण्याबद्दल विश्वास असतो. इतकेंच नव्हें तर मल्लखांब करणारा मनुष्य आपण होऊन सामनेवाल्याच्या अंगाखालीं जातो व खालीं गेल्यानंतरच अनेक प्रकारचे डाव करून सामनेवाल्यास चीत करूं शकतो. कांहीं डावांत हातपायांचा उपयोग डोळ्याचें पातें लवतें न लवतें तोंच करावा लागतो व तसा करतां आला तरच तो डाव होऊं शकतो. अशा प्रकारची तडफ व अंगाचा लवचिकपणा मल्लखांबाच्या मेहनतीनें फारच चांगला साधतो. एकंदरीनें मल्लखांबाच्या मुख्य उड्या कुस्तीचे कामास शरीर तयार करण्याच्या हेतूनेंच बसविलेल्या आहेत म्हणून हा व्यायामाचा प्रकार ज्या विभूतीनें प्रथम शोधून काढला तिनें कुस्ती करणारांवर फार मोठे उपकार करून ठेविले आहेत. प्रथम कुस्तीच्या उपयोगासाठीं ज्या उड्या बसविल्या आहेत त्यांत केव्हांहि उताणें होऊन उठावयाचें नसतें. बगलीची उडी बांधल्यानंतर पुष्कळ तालमींतून उताणें होऊन उठतात. तशा प्रकारें आमचे नारायणगुरु उठूं देत नसत. बगली बांधल्यानंतर वेलासारखें फिरून साधी अढी बांधून उडी टाकण्यास सांगत असत.

कुस्तीच्या कामीं मल्लखांबाचा उपयोग कसा व किती होतो याचें विवेचन वर केलें आहेच. पण त्याशिवाय नुसता व्यायामाचा प्रकार म्हणून देखील मल्लखांबाचा व्यायाम फार वरच्या दरजाचा आहे. कुस्ती खेळण्याची इच्छा नसेल तरी देखील प्रत्येकानें हा व्यायाम करावा. या व्यायामापासून आरोग्याचा लाभ चांगला होतो. यांतील उड्या, शरीर निरनिराळ्या प्रकारानें वांकवून करावयाच्या असल्यानें शरिरांच्या आंतील इंद्रियांच्या क्रिया सुधारतात. यकृत, प्लिहा, मूत्रपिंड (किडनी), वगैरेस पीळ पडून (Twisting Exercises) यांची क्रिया सुधारते. शरिराच्या सर्व भागांतील स्नायूस उत्तम प्रकारें ताण पडून ते मजबूत होतात. पाश्चिमात्य व्यायामशास्त्रज्ञांच्या मताप्रमाणें शरिरांतील पाठीच्या कण्यास (spinal cord) उत्तम व्यायाम देणें जरूर असतें. त्यामुळें मनुष्य दीर्घायुषी होतो. तशा प्रकारचा व्यायाम मल्लखांबाचे मेहनतीनें पाठीच्या करोड रज्जूस उत्तम प्रकारें होतो. कुस्ती खेळणाराचे स्नायू ताठ असता उपयोगी नाहींत. डबलबार, सिंगलबारसारख्या मेहनतीनें शरीर ताठ ठेवण्याची संवय होते, पण ती कुस्तीच्या कामीं निरुपयोगी असते. मल्लखांबाच्या मेहनतीनें शरीर नरम राहातें. या मेहनतीनें शरीर वाटेल तसें वांकवितां अगर मुरडतां येतें. हात उलटा सुलटा मुरगळला तरी तो दुखावत नाहीं. मल्लखांब न करणारे कुस्तीगीर दोन्ही हातांचा कस भरूं देत नाहींत, कारण त्यामुळें त्यांचे खवाड्यास इजा होते. पण मल्लखांब करणारास नकीकसाच्या उड्या करण्याची संवय असल्यामुळें त्याचे खवाड्यास सहजासहजीं इजा होत नाहीं. मल्लखांब करणाराचा प्रत्येक सांधा मजबूत होऊन वाटेल तसा लवूं

शकतो. मल्लखांबाच्या उड्या जलदी केल्यानें दम उत्तम प्रकारें वाढतो. तसेंच तडफेनें क्रिया करण्याची संवय होते. या मेहनतींत पुष्कळ वेळ खालीं डोकें, वर पाय करून राहावें लागतें. म्हणून शीर्षासन केल्यानें होणाऱ्या फायद्याप्रमाणेंहि थोडासा फायदा होतो. रक्ताभिसरणाचे क्रियेस उलटें राहिल्यानें मदत होते व त्यामुळें आरोग्य सुधारतें. या मेहनतीनें पायांच्या सर्व स्नायूंस उत्तम मेहनत होते. अशा प्रकारची मेहनत पायांस फक्त घोड्यावर बसण्यांत होते. म्हणून मल्लखांब चांगल्या रीतीनें करणारा मनुष्य घोड्यावर बसण्यास फारच लौकर शिकूं शकतो. लाकडावर मेहनत करावयाची असल्यामुळें स्नायू कठीण होतात. स्वतःचें शरीर उचलूनच ही मेहनत होत असल्यानें वजन उचलण्याचे व्यायामापासून ज्याप्रमाणें हृदयावर फाजील ताण पडण्याचा संभव असतो तशी भीति या मेहनतींत नसते. या मेहनतीस जागा फार लागत नाहीं. उत्तम लाकूड पाहून त्याचा एकदां मल्लखांब बनविला म्हणजे तो तीन चार पिढ्यापर्यंत देखील चालतो. त्यामुळें पैशाचा फार खर्च होत नाहीं. हा आपल्या देशांत तयार होतो म्हणून यापायीं पैसे बाहेर देशीं पाठवावे लागत नाहींत. सर्व बाजूंनीं विचार केला तर हा व्यायामाचा प्रकार उत्तम आहे.

मल्लखांबाच्या मेहनतीनें उंची वाढणें बंद होतें असा एक गैरसमज झालेला आहे. पण या गोष्टीस शरीरशास्त्राच्या दृष्टीनें कांहीं आधार नाहीं. चौदा वर्षांचे आधीं कोणत्याहि प्रकारची मेहनत जास्त करणें अपायकारक असतें. तोच नियम या मेहनतीच्या प्रकारास लागू आहे. चौदा वर्षांचे आधीं दोन चार साध्या व सोप्या प्रकारच्या उड्या घेतानें करून घेतल्या तर त्यापासून नुकसान होणें शक्य नाहीं. पण त्याच्या उलट लहान मुलांपासून मल्लखांबाची अशी जास्त मेहनत करून घेतली तर अपाय होईल, ही गोष्ट लक्षांत घेऊनच आमचे तालमींत ही मेहनत करवितात. उंची कमी अथवा जास्त असणें ही अनुवंशिक व स्वतंत्र गोष्ट आहे. उत्तम प्रकारच्या आहाराचा उंचीशीं संबंध आहे असें शास्त्रज्ञांचें मत आहे. आईबाप ठेंगू असून मुलें उंच होतात अगर तीन चार संख्या भावांतहि एखादा जास्त उंच होऊं शकतो. कांहीं हवापाण्याचाहि गुण असतो. उत्तर हिंदुस्थानचीं माणसें उंच असतात. पण नेपाळचे गुरखे ठेंगू असतात. जपानी ठेंगू असतात. याचा अर्थ ठेंगू असणाऱ्या जाती मल्लखांब करतात असें नाहीं. आमच्या तालमींत पुष्कळ मुलें मल्लखांब करतात असें असून त्यांतील कांहीं चांगली उंच होतात व कांहीं ठेंगू राहातात. हीं सर्व मुलें मल्लखांबाची मेहनत सारखीच करतात. आतां एक गोष्ट मात्र आपल्या पाहाण्यांत येते ती ही कीं, उत्तम मल्लखांब करणारी मंडळी फारशी उंच नसतात. त्यांचें हाडपेर धिप्पाड नसतें. पण याचें कारण तीं मल्लखांब जास्त करतात हें नसून ठेंगू व एकेरी बांध्याची माणसें असतात त्यांस मल्लखांब चांगला व लौकर साधतो हेंच होय व म्हणूनच अशा मंडळींस ही मेहनत आवडते व साधते. ज्याचें शरीर चांगलें वळतें त्यासच गुरु त्या विद्येंत जास्त प्रवीण करतात. सांग-

ण्याचा मुद्दा इतकाच कीं या मेहनतीनें उंची वाढत नाहीं हा आरोप सपशेल खोटा आहे. दुसरा एक आरोप असा आहे कीं यामुळें पुरुषत्व कमी होतें; पण हा आरोप अगदीं चुकीचा आहे. आमचे तालमींत हजारों विद्यार्थ्यांनीं ही मेहनत करून पुढें गृहस्थाश्रम सुदृढ संततीनें परिपूर्ण असा उत्तम प्रकारें केलेला आहे. तेव्हां या आरोपाबद्दलहि जास्त विचार करण्याची जरुरी नाहीं.

प्रत्येक मनुष्याच्या शरिरांत वयाचे पंधरावे वर्षीं शुक्र परिपक्व होऊं लागतो व शरिराची वाढ त्यावेळीं बरीच झालेली असते. या वयांत मल्लखांब शिकण्याची सुरुवात केली असतां पुष्कळ फायदा होतो. आपल्या वैद्यशास्त्रांत 'पंचदशवर्षपर्यंत क्रीडादि व्यायाम उत्तमः' असें म्हटलें आहे. तेव्हां वयाचे पंधरा वर्षांपूर्वीं मल्लखांब किंवा शरीर वळविण्याचीं कामें विद्यार्थ्यांकडून शिक्षकानें करवून घेऊं नयेत. अशीं कामें पंधरावे वर्षांपूर्वीं शिकविल्यास वाढ खुंटण्याचा बराच संभव आहे. पंधरा वर्षांचे आंतील मुलांस मल्लखांब शिकविणें झाल्यास मल्लखांबावरील या पुस्तकांतील कांहीं प्रकारच्या सोप्या अढ्या, जोड-मल्लखांबावरील अढ्या व उड्या किंवा दुहेरी अंतरपकडेवरील साधीं कामें शिकविल्यास हरकत नाहीं; तरी पण पंधराव्या वर्षापासून शिकविण्यास आरंभ केल्यानें शुक्र-परिपक्वतेबरोबर वीर्यस्तंभन होऊन शिकणाराचें अंगांत मेदाची उत्पत्ति न होतां त्याऐवजीं शक्ति, चपलता, चिकाटी इत्यादि गुण प्राप्त होऊन शिकणारा दीर्घायुषी होतो. दुसरें असें कीं ह्या वयांत मुलांची ग्रहणशक्तिहि विकास पावलेली असते त्यामुळें त्यांची समजूत लौकर पडून कोणतीहि गोष्ट शिकण्यास त्रास पडत नाहीं.

प्रातःकाळीं स्नानसंध्यादि नित्यविधि आटोपल्यानंतर सूर्याला थोडे नमस्कार घालून अथवा दंड बैठकांची थोडी मेहनत करून नंतर मल्लखांब करावा. पावसाळ्यांत व थंडीच्या दिवसांत सायंकाळीं पांच वाजल्यानंतर व उन्हाळ्यांत साडेपांच वाजल्यानंतर थोडीशीं मेहनत करून मल्लखांब करावा. त्यापूर्वीं मल्लखांब केल्यास उष्णतेमुळें शरिरास पुष्कळ घाम येऊन शरीर मल्लखांबावरून घसरतें. थंडीच्या दिवसांत शरिरास घाम मुळींच येत नसल्यामुळें तें मल्लखांबावरून घसरत नाहीं. म्हणून शरिरास एरंडेल लावून मल्लखांब करावा. बोटांस घाम आल्यानें पकड बरोबर बसत नसल्यास राळेचा उपयोग करावा. जेवणानंतर पांच तासांनीं मल्लखांब करावा. फार जेवण झालें असतां अगर फार भूक लागली असतां मल्लखांब करूं नये.

मल्लखांबाजवळची जमीन मल्लखांबावरून उडी टाकल्यास पायांस झिणझिण्या न येतील अशी मऊ असावी. मल्लखांबावरून उड्या टाकल्यानें जमीन वारंवार उकरते व तीस खाडे पडतात, म्हणून कित्येक तालमींतून मल्लखांबाच्या आजूबाजूस चुनेगची करतात किंवा फरशी बसवितात, पण असें करणें बरोबर नाहीं. कारण मल्लखांब करणारा जमिनीवर पडल्यास त्याला जास्त इजा होण्याचा संभव असतो. म्हणून मल्लखांबाजवळची जमीन नुसत्या मातीची सारवून साफ केलेली असावी किंवा टेबली विटा मातींत बसवाव्या. कांहीं ठिकाणीं पायास लागूं नये म्हणून

मल्लखांबाच्या भोंवतीं वाळू टाकतात. पण तसें करणेंहि बरोबर नाहीं कारण पायाची वाळू मल्लखांबास लागून अंग खरचटण्याचा संभव असतो. मल्लखांबाच्या बोंडावरून टाकलेल्या उड्या मल्लखांबापासून दूरवर व जोरानें पडतात म्हणून ती जागा उकरून नरम करावी अथवा काथ्याची गादी त्या जागेवर पसरावी. गादी पांच फूट लांब आणि पांच फूट रुंद असावी.

मल्लखांब शिकविणारानें खालील साधनें तयार ठेवावींत. मल्लखांब करणाराचें शरीर मल्लखांबावरून घसरूं नये म्हणून एका वाटलींत **एरंडेल** भरून ठेवावें म्हणजे त्याचा जरूरीप्रमाणें उपयोग करणें सोयीचें होतें. तसेंच जास्त आलेला घाम पुसण्यासाठीं प्रत्येक विद्यार्थ्यानें स्वतःचा एक **स्वच्छ रुमाल** ठेवावा. ज्याचा रुमाल त्यानेंच वापरावा व तो दररोज धुवून स्वच्छ करावा. मल्लखांबाच्या बोंडाजवळील कांहीं कामें शिकविण्याचीं असतील तर शिकणारास नीट धरतां यावें म्हणून शिकविणारास उभे राहाण्यासाठीं एक **उंच घडवंची** ठेवावी. या घडवंचीचे पाय रुंद असले म्हणजे ती उलटण्याचा संभव नसतो. बोंडावरून उड्या टाकावयाच्या असतील तर वर सांगितल्याप्रमाणें काथ्याची एक **जाड गादी** ठेवावी. तसेंच दिव्याचा मल्लखांब करावयाचा असेल तर कपाळावर ठेवण्याची लहान तबकडी व **मेणबत्ती** तयार ठेवावी. तसेंच हत्यारांचा मल्लखांब करावयाचा असेल तर त्यास लागणारीं **जंबिया, तरवारी** वगैरे हत्यारें व तीं बांधण्यासाठीं **कापडाच्या पट्ट्या** तयार ठेवाव्या. चमत्कृतिजन्य कामें करावयाचीं असतील तर त्यांस लागणारीं साधनें तयार ठेवावीं. घामानें बोटें सरकूं लागलीं तर बोटांस लावण्यासाठीं राळ व मेण तयार ठेवावी. जास्त स्फूर्तीनें मल्लखांब करता यावा म्हणून मल्लखांबास लोणी लावून मल्लखांब करतात, म्हणून थोडें **लोणी** तयार ठेवावें. लोणी लावून मल्लखांब करणें फार अवघड आहे म्हणून हें काम फार जपून करावें. वरील सर्व सामान चांगलें नीटनेटकें असावें म्हणजे पाहाणारास आनंद वाटून काम उठून दिसतें. सामानाच्या बाबतींत अव्यवस्था असेल तर काम करणारास त्रास होऊन पाहाणाराच्या मनांत काम भरत नाहीं.

मल्लखांब करतांना कपड्याची जरूर नसते. उघड्या अंगानेंच मल्लखांब करणें सोईचें असतें. फक्त काचा नेसून त्यावर कुस्तीची चड्डी असते तशी, पण सैल चड्डी घालावी. कुस्तीची चड्डी मांड्यांस अगदीं घट्ट बसते तशी चड्डी मल्लखांब करतांना घालूं नये. त्यामुळें मल्लखांब करण्यास अडचण पडते व ती मांडीस कांचते. कित्येक ठिकाणीं काच्याच्या ऐवजीं लंगोट व त्यावर चड्डी घालून मल्लखांब करतात. पण लंगोटापेक्षां काचानें शरिराचा जास्त चांगला बचाव होतो. काचा पातळ जीनचा अथवा पिंपळपानाचा अथवा मांजरपाटाचा असावा. तो सहा बोटें रुंद व अकरा हात लांब असावा. अकरा हाताचा काचा फार लांब वाटला तर नऊ हातांचा असला तरी चालेल. अलीकडे कित्येक मंडळीस पाश्चात्यांचें अनुकरण म्हणून कपडे काढून मेहनत करण्यास लाज वाटते. ही मंडळी अर्धी विजार व गंजिफ्रॉक घालून मल्लखांब करण्याचा प्रयत्न करतात. पण हा पोषाख

मल्लखांब करण्यास अगदीं निरुपयोगी आहे. हा पोषाख घालून कांहीं थोड्या उड्या करतां येतील पण बऱ्याचशा करतां येणार नाहींत. म्हणून उघड्या अंगानेंच मल्लखांब करणेंच चांगलें असतें. अर्धी विजार घालण्यानें ती एकादे वेळीं मल्लखांबाच्या बोंडांत अडकल्यानें वरून पडून इजा होण्याचा संभव असतो.

साध्या मल्लखांबाचे मुख्य दोन प्रकार आहेत. एक कुस्तीच्या उपयोगी अढ्या करण्याचा जाड मल्लखांब व दुसरा कौशल्याच्या दिखाऊ उड्या करण्याचा बारीक मल्लखांब. कुस्तीच्या उपयोगासाठीं प्रथम जाड मल्लखांब तयार करण्यांत आला हें वर सांगितलें आहेच, पण ह्या मल्लखांबावर कामें करणें कठिण असल्यामुळें व मल्लखांबाचें स्वरूप निरनिराळीं प्रेक्षणीय कामें करण्याच्या कसरतीचें एक साधन अशा प्रकारचें झाल्यामुळें बहुतेक ठिकाणीं बारीक व उंच असा मल्लखांब वापरण्यांत येऊं लागला. प्रत्येक तालमींत हे दोन्ही प्रकारचे मल्लखांब ठेवावे म्हणजे सर्व प्रकारचीं कामें शिकवितां येतील.

मल्लखांब शिसमी लाकडाचा करतां आल्यास उत्तम. शिसमी लाकडास सागवानापेक्षां जास्त किंमत पडते, पण मल्लखांब हें साधन दोन चार पिढ्या टिकण्यासारखें असल्यानें एकदां जास्त खर्च झाला तरी करावा. तसें करणें शक्य नसेल तर देशी अगर मलबारी सागवानाचा मल्लखांब करावा. शिसमी लाकडाचा मल्लखांब थंड समजतात कारण त्यावर काम करतांना तो शरिरास घासत नाहीं. सागवानी मल्लखांबावरून शरीर घसरलें तर कातडें सोललें जाण्याचा संभव असतो. शिसमी लाकडाचे तंतु फार जवळ असल्यानें तो जास्त गुळगुळीत होऊं शकतो व त्यामुळें त्यावरून शरीर घसरलें तरी कातडें घासत नाहीं. यासच शिसम थंड व सागवान गरम असें म्हणतात. वेताशिवाय इतर सर्व प्रकारच्या मल्लखांबास शिसमी लाकूड उत्तम समजावें. मल्लखांब उघडया जागेंत पुरूं नये. कारण ऊन व पाऊस यांनीं तो लवकर बिघडतो. बंद जागेंत पुरल्यानें तो जास्त दिवस टिकूं शकतो. मल्लखांब पुरतांना त्याच्या खळग्यांत विटा, चुना, वाळु वगैरे पदार्थ टाकून तो पक्का पुरावा म्हणजे खालच्या बाजूस वाळवीचा उपद्रव होत नाहीं. तसेंच मल्लखांबाच्या खालील बाजूस जाड डांबर लावून नंतर तो पुरावा. कित्येक तालमींतून किंमती व चांगले मल्लखांब वाळवीनें बिघडलेले पाहाण्यांत आल्यानें वरील सूचना मुद्दाम केली आहे. मल्लखांब चरकावर उतरावा लागतो. त्याचा घाट नीट व्हावा म्हणून तो चांगल्या कारागिराकडून तयार करवावा घाट नीट साधला नाहीं तर लाकूड फुटून जाण्याचा संभव असतो. मल्लखांबाकरितां लांकूड पक्कें, जून व चिरा अथवा भंवरी नसलेलें पाहून घ्यावें. चौरस कापलेलें सागवानी अथवा मलबारी लाकूड घ्यावयाचें असेल तर त्याची भंवरी (लाकडांत असलेला जीव) बाजूला असेल तर चालेल. पण ती मध्यभागीं नसावी. भंवरी मध्यभागीं असेल तर मल्लखांब उतरविल्यानंतर तें लाकूड पोटांतून फाटतें. भंवरी जरा बाजूस असेल तर मल्लखांबाच्या वरच्या बाजूस फाट जाते, अथवा मल्लखांबास मोठाले खाडे पडतात व त्यामुळें मल्लखांब निरुपयोगी होतो. म्हणून कोणत्याहि जातीचें लाकूड

घेणें असेल तर भंवरी नसलेलें घ्यावें. लाकूड नीट पाहून घेतलें तरी त्यास आंतून भेगा असतात अगर मल्लखांब तयार झाल्यावर त्यास भेगा पडतात. मागून भेगा पडूं नयेत म्हणून एरंडेलांत तांबडी काव (गेरू) घालून त्यानें तो रंगवून ठेवावा. इतकें करूनहि मल्लखांबास भेगा पडल्यास त्यांत वेलतेल, खडू व शेंदूर वगैरेचें लुकण करून भरावें व तें नीट वाळल्यानंतर काचकागदानें घासून तो गुळगुळीत करावा म्हणजे मल्लखांबावरील कामें करण्यास हरकत पडत नाहीं. सरस, लाकडाचा भुसा व सुक्या गवऱ्या यांची लुगदी करून भेगेंत भरावी व सुकली म्हणजे काच कागदानें घासून लाकूड साफ गुळगुळीत करावें. नुसती लाख फटींत भरूनहि लाकडाच्या फटी बुजवितां येतात.

आजपर्यंत मल्लखांबासंबंधीं जीं पुस्तकें प्रसिद्ध झालीं आहेत त्यांत मल्लखांबाच्या निरनिराळ्या उड्या तालमींतून ज्या अनुक्रमानें शिकविल्या जातात त्या अनुक्रमानें दिलेल्या आहेत. निरनिराळ्या उड्या करण्याच्या रीतीचा विचार करून त्याचें पद्धतशीर वर्गीकरण करण्याचा आजपर्यंत कोणीं प्रयत्न केला नाहीं. तो प्रयत्न या व्या. ज्ञा. तृतीय खंडांत केलेला आहे. एका वर्गांतील सर्व प्रकारच्या उड्या एके ठिकाणीं दिल्या आहेत. अशा रीतीनें वर्गीकरण करण्याचा हेतु शिकणारास व शिकविणारास सोपें व सोईचें जावें हा आहे. एका वर्गांतील उड्या एके ठिकाणीं दिल्यानें त्या ध्यानांत ठेवण्यास व करण्यास सोईचें जातें. ही गोष्ट खरी आहे कीं एका वर्गांतील कांहीं उड्या करण्यास फार कठीण असतात, तर पुढील वर्गांतील कांहीं प्रकार ... सोपें असतें. यामुळें तालमींतून शिकवि... एका वर्गांतील सोपे प्रकार शिकवून पु... वर्गांतील सोपे प्रकार शिकविण्याचा प्र... आहे व तसें करणें गैरहि नाहीं. पण विष... पूर्णत्व देण्याच्या दृष्टीनें रा. सप्रे यांनीं के... वर्गीकरण जास्त उपयोगी होईल अ... समजूत आहे. कारण करणारा जसा कु... असेल तशी एकादी नवी उडी बसवि... शक्य असतें. विद्येला अंत नसतो या दृ... एकादा कल्पक मनुष्य कांहीं नवीन प्र... बसवूं शकेल. एकादा नवीन प्रकार बसवि... असेल तर तो प्रकार हल्लीं प्रचारांत अ... किंवा नाहीं हें पाहाणें रा. सप्रे यांनीं केले... वर्गीकरणामुळें सोपें होईल व त्यांनीं केले... वर्गांतील कोणत्या तरी वर्गांत नवीन उडी... समावेश करतां येईल अशी कल्पना आहे.

मल्लखांबावरील कामाचे १६ वर्ग के... आहेत :—

(१) अढ्या. (२) उड्या. (३) सलाम्य... (४) तिड्या. (५) बगल्या. (६) दसर... (७) फिरक्या. (८) उतरत्या. (९) वे... (१०) सुईदोरे. (११) फरारे. (१२) आस... (१३) झाडें. (१४) दिव्याचा मल्लखां... (१५) हत्यारांचा मल्लखांब. (१६) चमत्कृ... जन्य कामें.

झाडांचीं कामें व जमिनींत पुरलेल्या जो... मल्लखांबाचीं कामें रा. सप्रे यांनीं नवीन... बसविलीं आहेत. सर्कसमध्यें एकापुढें ए... तीन सिंगलबार लावून त्यावर कामें करता... तीं कामें पाहून जोड–मल्लखांबाची कल्पन... रा. सप्रे यांस सुचली असावी असें वाटतें...

हा प्रकार नाविन्याचे दृष्टीनें चांगला आहे. पलित्याच्या मल्लखांबाची, जोड–अंतरपकडीच्या मल्लखांबाची, वेताच्या जोड-मल्लखांबाची व दोरीच्या मल्लखांबाची कल्पना त्यांचीच आहे.

या पुस्तकांत खालील निरनिराळ्या प्रकारच्या मल्लखांबाची माहिती दिली आहे.

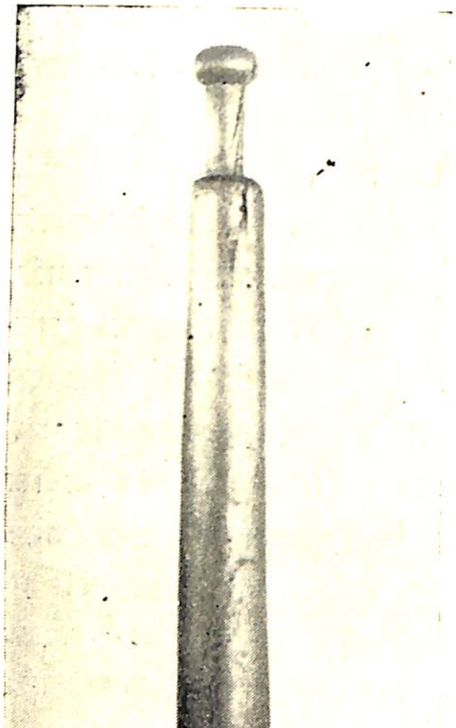
(१) कुस्तीच्या उपयोगाचा जाड मल्लखांब.
(२) गिड्डा मल्लखांब.
(३) उंच व बारीक मल्लखांब.
(४) जमिनींत बसवितां व काढतां येण्यासारखा मल्लखांब–प्रकार १ ला.
(५) सदर–प्रकार २ रा.
(६) वाटोळ्या मेजावरील मल्लखांब.
(७) गाडीवरील मल्लखांब.
(८) चक्री मल्लखांब.
(९) मोठी लांब अंतरपकड.
(१०) पायावरील मल्लखांब–प्रकार १ ला.
(११) सदर–प्रकार २ रा.
(१२) जाडी अंतरपकड.
(१३) हत्यारें बांधलेला मल्लखांब.
(१४) गायदुमी अंतरपकड.
(१५) पलित्याचा मल्लखांब.
(१६) बाटल्यांवरील मल्लखांब.
(१७) जोड मल्लखांब.
(१८) टांगता जाड मल्लखांब.
(१९) अंतरपकड–प्रकार १ ला.
(२०) जोड अंतरपकड.
(२१) अंतर–प्रकार २ रा.
(२२) जोड वेत.
(२३) आतषबाजीचा मल्लखांब.
(२४) अनिर्बंध मल्लखांब–जाड.
(२५) अनिर्बंध मल्लखांब--पातळ.

अनिर्बंध (सुटा) मल्लखांबाची तऱ्हा श्री. राजे बाळासाहेब मिरजकर यांजकडून व्यायामप्रेमी लोकांपुढें प्रथमच मांडली गेली. याबद्दल व्यायामप्रेमी मंडळी त्यांस धन्यवाद देतील.

शिवाय नानाप्रकारचीं कसरतींचीं कामें या पुस्तकांत दिलेलीं आहेत तीं वाचकांस उपयुक्त वाटतील अशी आमची खात्री आहे. या भागांतील माहिती एकत्रित करून पुस्तकरूपानें महाराष्ट्र जनतेपुढें मांडली याबद्दल आम्ही श्री. आबासाहेब मुजुमदार यांस धन्यवाद देतों. आम्ही आरंभीं त्यांस थोडासा मल्लखांब शिकविला होता. त्याच्या अनेक पटीनें जास्त माहिती एकत्र करून त्यांनीं या खास महाराष्ट्रीय अशा व्यायामप्रकारास शास्त्रीय स्वरूप दिलें यामुळें मनास आनंद वाटतों.

रा. सप्रे यांनीं हा विषय नवीन तऱ्हेनें समाजापुढें मांडला आहे. या पुस्तकाचे मदतीनें निरनिराळ्या प्रकारचे मल्लखांब पद्धतशीर रीतीनें शिकवितां येतील व मल्लखांबशास्त्राची प्रगति होईल असें वाटतें. मल्लखांबाचा प्रकार एका महाराष्ट्रीयानें काढला व त्यांत निरनिराळ्या प्रकारांची भरती महाराष्ट्रीयांनींच घातली आहे. रा. ल. ना. सप्रे व श्री. मुजुमदार हे माझे गुरुबंधु आहेत त्यामुळें त्यांनीं केलेली व्यायामसेवा लक्षांत घेतां त्यांच्याबद्दल मला जास्त अभिमान वाटतो. या पुस्तकाचें भाषांतर सर्व भाषेंत होऊन या कसरतीच्या प्रकाराचा प्रसार सर्व जगभर होवो अशी श्रीमारुतीरायांचे चरणीं प्रार्थना आहे.

कुस्तीच्या उपयोगाचा जाड मल्लखांब.



बोंडाचा घेर १७ इंच

मुठीचा घेर १० इंच

वरील भागाचा घेर २१ इंच

मध्य भागाचा घेर २३ इंच

खालील भागाचा घेर २७ इंच

जमिनीवरील उंची ७ फूट

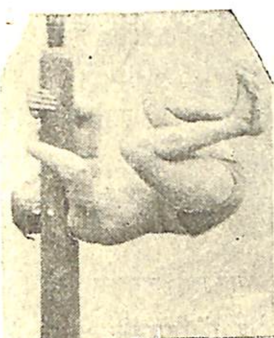
जमिनींत पुरण्याचा भाग ४ फूट

चित्र संख्या २०

श्री.

मल्लखांबशास्त्र.

(१) अढ्या.








मल्लखांबास दोन्ही पायांनीं विळखा घालून व खालीं डोकें आणि वर पाय करून मल्लखांबाकडे पोट येईल अशा तऱ्हेनें मल्लखांबावर राहातात त्यास अढी म्हणतात.

मल्लखांबास अढी बांधून राहाण्याची क्रिया व्यायामाचे दृष्टीनें महत्वाची आहे व शिकण्यास सोपी आहे म्हणून ही क्रिया मल्लखांब नवीन शिकणारास प्रथम शिकवितात. मल्लखांबास निरनिराळ्या प्रकारें हातांनीं धरून पाय वर नेऊन अढी बांधण्याचे प्रकार प्रथम दिले आहेत. अढीनें विशेषेंकरून मांड्यांचे स्नायूंस व सर्व पायांचे स्नायूंस उत्तम प्रकारचा व्यायाम होतो. अढी बांधण्याची चांगली संवय झाली तर कुस्तींत स्वारी, खोडा वगैरे डाव बांधण्यास चांगली मदत होते. चांगली अढी बांधतां आली तर घोड्यावर बसणें लवकर साधतें. शिवाय मल्लखांबावर अढी बांधून राहातांना खालीं डोकें वर पाय होतात म्हणून शीर्षासनाप्रमाणें रक्ताभिसरण होण्यास चांगली मदत होते.



ले :–रा. लक्ष्मण नारायण सप्रे.

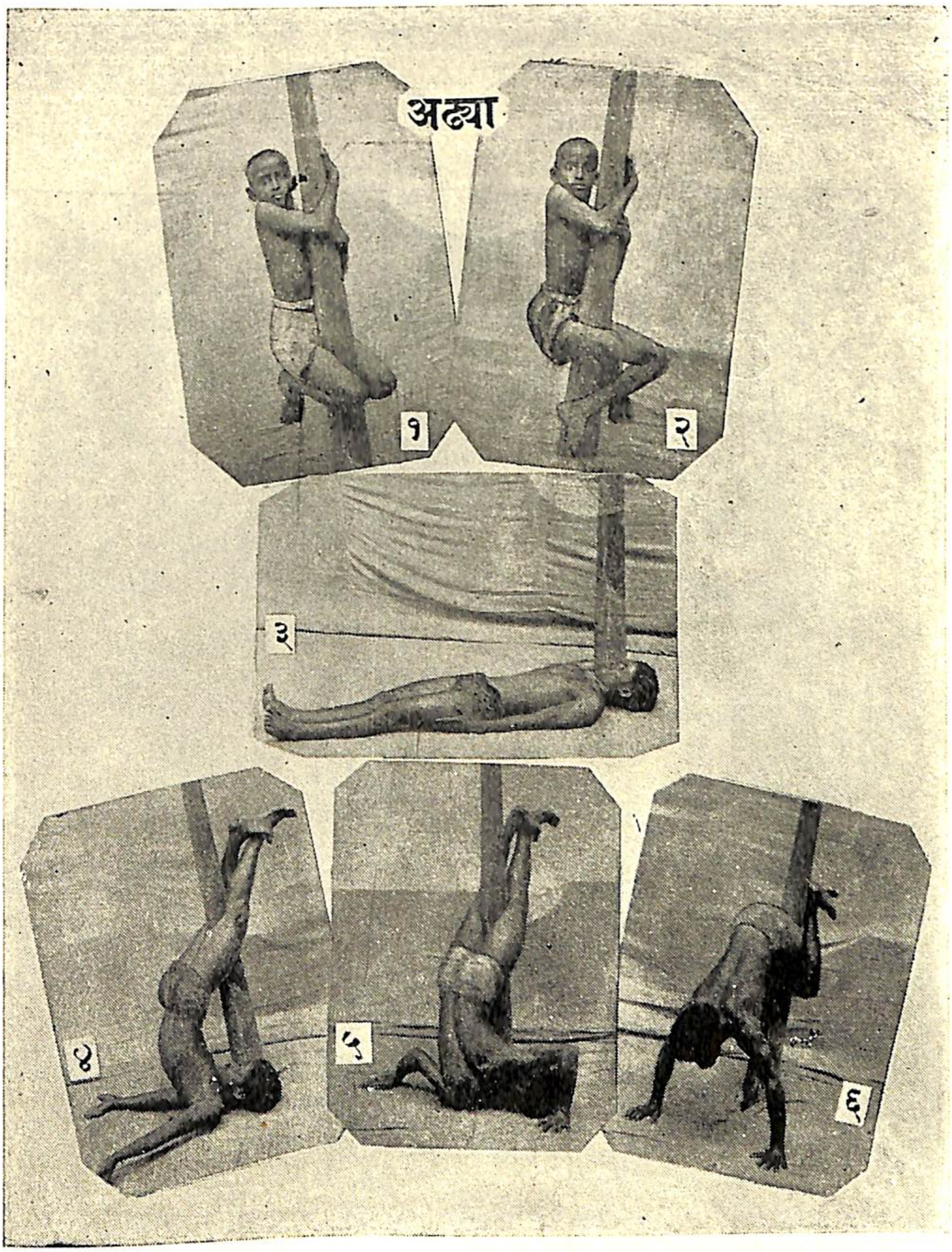
अढी करतांना नवीन शिकणाराचा वरचा जो हात असतो, तो पाय प्रथम मल्लखांबास लागतो व त्या पायानें मल्लखांब ओढून नंतर दुसरा पाय पहिल्या पायावर टाकून मल्लखांबास अढी बांधतो. पण चांगली संवय झाल्यावर दोन्ही पाय वर नेऊन एकदम दोन्ही पाय मल्लखांबास लावून अढी बांधावी. अढी बांधण्यासाठीं हातांच्या आधारावर शरीर वर न्यावयाचें असतें त्यामुळें हातांचे स्नायूंसहि चांगली मेहनत होते.

हातानें वर चढणें व उतरणें (प्रकार १ ला)—मल्लखांबाकडे तोंड करून मल्लखांबाजवळ उभें रहावें. नंतर चित्र अं. १ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही हातांनीं मल्लखांब धरून नंतर पाय गुडघ्यांतून वाकवावे व मांड्यांचे कैचींत मल्लखांब धरून रहावें. नंतर उजवा हात सोडून वर करावा व त्या हातानें वरचे अंगास मल्लखांब धरावा. नंतर डावा हात सोडून वर उचलून उजवे हाताचे खालीं लावावा. याप्रमाणें दोन्ही हातांचे वेळख्यांत मल्लखांब छातीशीं दाबून धरावा. नंतर पायांची पकड सैल करून हातांचे जोरावर शरीर वर उचलावें व वरचे अंगास पुन्हां मल्लखांब मांड्यांचे कैचींत प्रथमप्रमाणें घट्ट धरावा. याप्रमाणें पुन्हां पुन्हां हात वर सरकवून झाडावर चढतात त्याप्रमाणें मल्लखांबाचे बोंडापर्यंत वर जावें. नंतर खालीं हात सरकवून वर सांगितल्याचे उलट क्रिया करावी व खालीं येऊन जमिनीवर उभें रहावें.

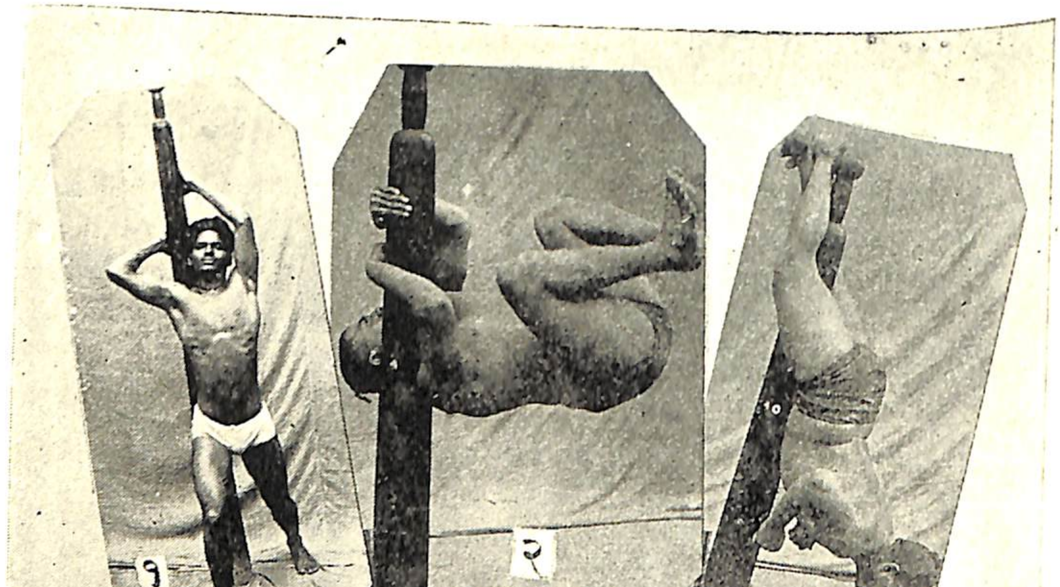
याप्रमाणें वर चढण्याची व खाली उतरण्याची क्रिया लहान मुलांस लवकर साधते व त्याप्रमाणें करण्यांत त्यांना मौज वाटते. याप्रमाणें वर जाऊन खालीं येण्यानें हातांचे, पायांचे व छातीचे स्नायूंस चांगला व्यायाम मिळून ते मजबूत होतात. तसेच मल्लखांबाचे टोकापर्यंत जाण्यानें उंचावर चढण्याची भीति नाहीशीं होते.

हातानें वर चढणें व उतरणें (प्रकार २ रा):—पहिल्या प्रकारांत सांगितल्याप्रमाणें मल्लखांबाचे जवळ उभें राहून दोन्ही हातांनीं मल्लखांब धरावा. नंतर पाय वर उडवून चित्र अंक २ प्रमाणें मल्लखांबास अढी बांधावी नंतर वर चढण्याची व उतरण्याची क्रिया पहिल्या प्रकारांत सांगितल्याप्रमाणेंच करावी व जमिनीवर उभें रहावें.

साधी अढी—प्रकार १ ला (अढी अंक १):—चित्र अंक ३ प्रमाणें मल्लखांबास खांदा लावून उताणें निजावे. नंतर पाय वर नेऊन चित्र अंक ४ प्रमाणें मल्लखांबास पायांनीं अढी बांधावी. नंतर चित्र अंक ५ प्रमाणें हात टेकून वाकडी झालेली मान सरळ करावी व चित्र अंक ६ प्रमाणें हात ताठ करून शरीर वर उचलून ढुंगण मल्लखांबास लावावें. यावेळीं मल्लखांब मांडींत दाबून धरावा. नंतर गुडघ्यांतून पाय लांब करून खालीं आणावे व हाताजवळ जमिनीवर टेकावे. नंतर हात उचलून उभें रहावें. याप्रमाणें क्रिया नीट होऊं लागली म्हणजे पुढील साध्या अढ्या शिकणें सोपें जातें.



चित्र संख्या २१-२६



चित्र संख्या २७–३१

साधी अढी—प्रकार २ रा–हात खालीं वर धरून–(अढी अंक २):—चित्र अंक १ प्रमाणें उजवा खांदा मल्लखांबास लावून व त्याच चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें हातांनीं मल्लखांब धरावा व उजवा पाय पुढें टेवून (उजवे पवित्र्यावर) उभें रहावें. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें पाय वर नेऊन चित्र अंक ३ प्रमाणें मल्लखांबास अढी बांधावी. चित्र अंक ४ प्रमाणें मल्लखांबावर दोन्ही हात टेकून शरीर वर उचलावें व पाय सोडून जमिनीवर उडी घेऊन चित्र अंक ५ प्रमाणें उभें रहावें.

मल्लखांबाचे कामांत ही अढी फार महत्वाची आहे. प. पू. बाळंभटदादा देवधर यांचे परंपरेंतील तालमींतून या अढींत उडी घेतांना चित्र अंक ४ प्रमाणें मल्लखांबास ढुंगण टेकून उडी घेण्याची पद्धत आहे. याप्रमाणें उडी घेतल्यानें नवीन शिकणारा तोंडावर पडून त्यास इजा होण्याची भीति रहात नाहीं. ही अढी करणारा मल्लखांबाजवळ उभा असतांना त्याचा पुढील पाय ज्या जागीं असेल त्या जागींच उडी पडली पाहिजे. तसेंच पाय वर नेऊन मल्लखांबास बांधतांना मल्लखांबास टेकलेला खांदा मूळ जागेवरून खालीं चळूं देऊं नयें, म्हणजे दिशाफेर न होतां उडी पुढील पायाचे सरळ रेषेंत पडते. जमिनीवर उडी टाकली तर पायांचा आवाज होऊं नये म्हणून उडी पायांचे पंजावर टाकावी. पायांचा आवाज होणें हें शरीर ताब्यांत नसल्याचें लक्षण आहे. अढी करण्यासाठीं उभें असतांना जो हात वर असेल त्याच बाजूचा पाय प्रथम मल्लखांबावर लावावा व नंतर दुसरा पाय त्या पायावर टाकून अढी बांधावी.

ह्या अढीनें पायांचे सर्व स्नायू फार मजबूत होतात. या प्रकारची पायांची मेहनत घोड्यावर बसण्याशिवाय कोणत्याहि प्रकारच्या मेहनतीनें होत नाहीं. ही अढी करणारा मनुष्य घोड्यावर बसण्यास लवकर शिकतो. कुस्ती खेळतांना स्वारी, गळखोडा, कंबरखोडा वगैरे डाव करण्यास या अढीचा चांगला उपयोग होतो. एकदां उजव्या बाजूची व नंतर डाव्या बाजूची अशा दोन्ही अंगाच्या अढ्या घेण्याचा परिपाठ ठेवावा म्हणजे शरिराचे दोन्ही बाजूंच्या स्नायूंची सम प्रमाणांत वाढ होते.

रगडा—प्रकार १ ला—चित्र अं. ३ प्रमाणें अढी बांधून मल्लखांबावर राहिल्यानंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें शरीर वर उचलावें व अढी तशीच मजबूत ठेऊन मल्लखांबावर टेकलेले हात काढून घ्यावे व त्याच अवसानांत शरिरास एकदम जोरानें हिसका मारून दंड काढतांना छाती खालीं घेऊन ती जशी वर उचलतात त्याप्रमाणें मल्लखांबास छाती लावून ती झटका मारून वर उचलावी. या क्रियेस **रगडा मारणें** असें म्हणतात. पुन्हां हात टेकून वरप्रमाणें क्रिया करावी. चांगली संवय झाली म्हणजे रगडा मारल्यावर मारणारा मल्लखांबावरून फारसा खालीं येत नाहीं. याप्रमाणें चांगली संवय झाली म्हणजे मल्लखांबावर हात टेकल्याशिवाय नुसत्या अवसानानें शरीर वर उचलून रगडे मारण्याची संवय करावी म्हणजे हा रगड्याचा दुसरा प्रकार होतो. यामुळें पायांची पकड मजबूत होऊन कुस्तींत सामनेवाल्यास जेर करण्याकरतां चांगला उपयोग होतो.

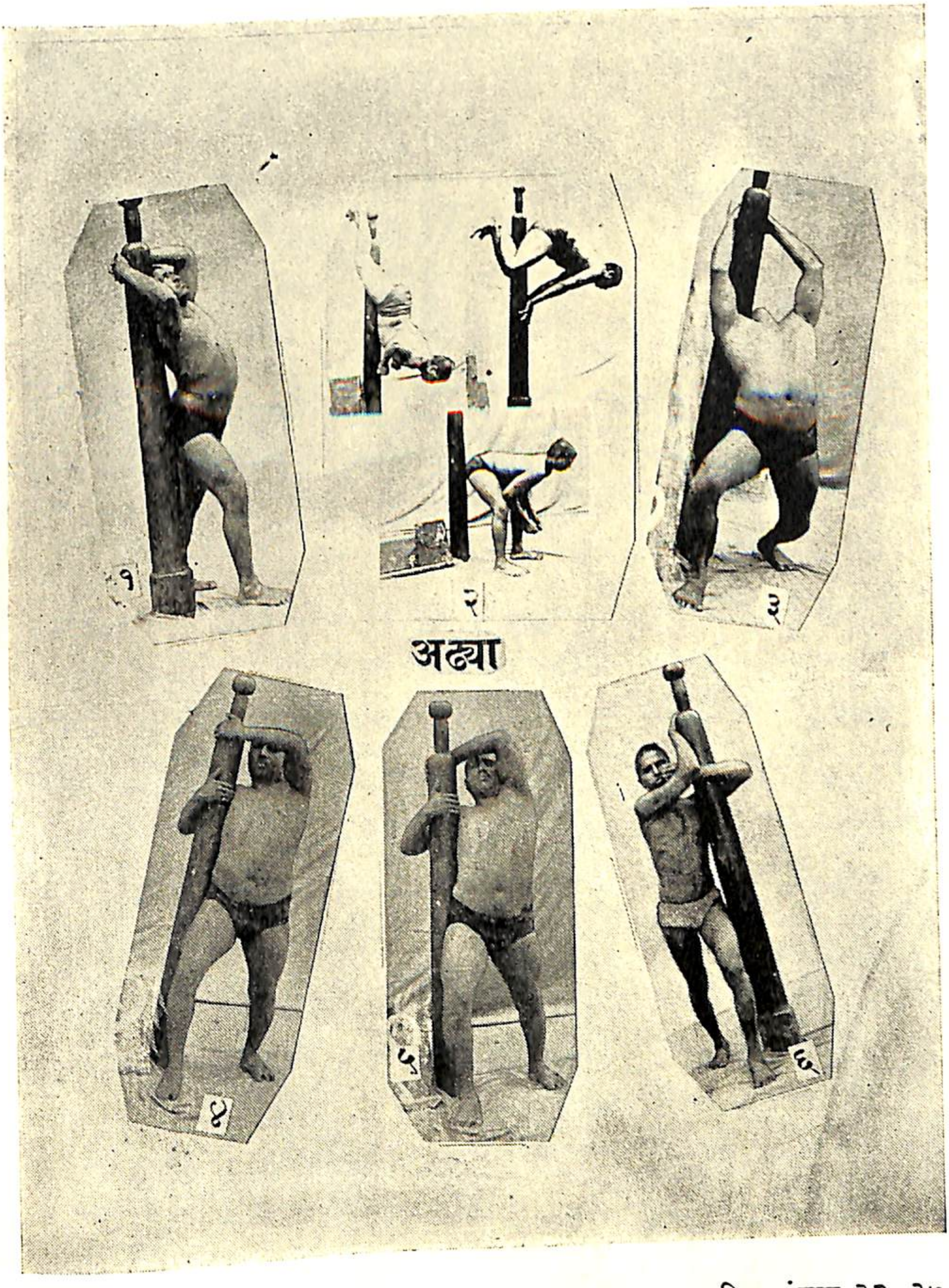
साधी अढी—प्रकार २ रा-हातांची गोफण बांधून-(अढी अंक ३):—चित्र अंक १ प्रमाणें मल्लखांबास खांदा लावून व हातांची गोफण बांधून उजव्या पवित्र्यावर उभें रहावें. नंतर दोन्ही पाय वर उडवून चित्र अंक २ प्रमाणें मल्लखांबास अढी बांधून शरीर वर उचलावें व उडी मारून उभें रहावें.

खांदा अढी (अढी अंक ४):—चित्र अंक ३ प्रमाणें मुद्धा व मान यांच्यामधील खांद्याचा भाग मल्लखांबास टेकून उभें रहावें व दोन्ही हातांनीं गोफण बांधावी. नंतर टेकलेला खांदा तसाच ठेवून पाय समोरून वर न्यावे व चित्र अंक २ प्रमाणें अढी बांधून उडी घ्यावी.

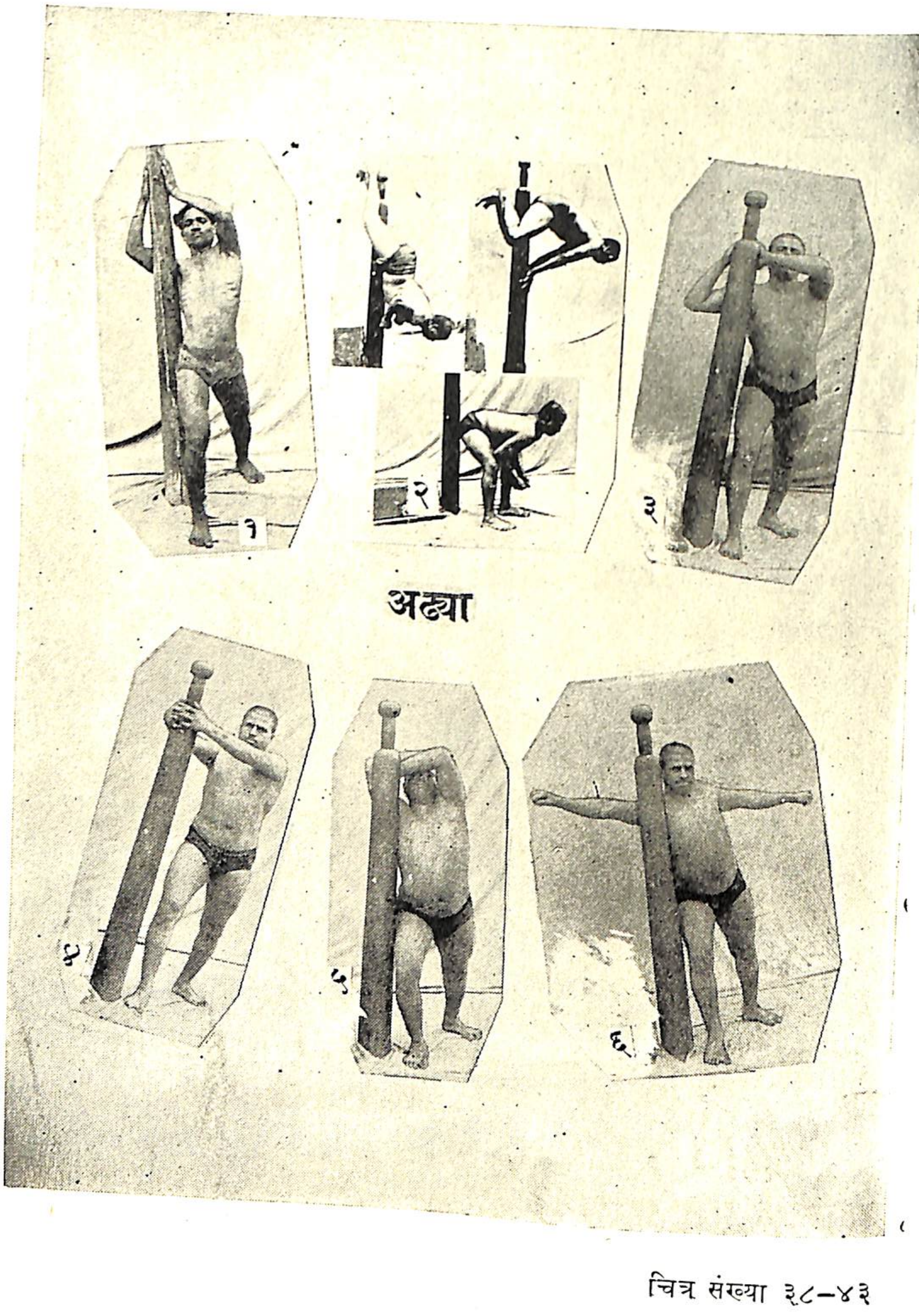
बगल अढी–साधी (अढी अंक ५):—चित्र अंक ४ प्रमाणें उजव्या पवित्र्यावर उभें राहून त्या चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें उजव्या हाताच्या बगलेंत मल्लखांब धरावा. नंतर उजव्या बगलेंत मल्लखांब दाबून डाव्या हाताच्या पंजानें तो आपल्याकडे ओढावा. त्याच अवसानांत पाय वर नेऊन चित्र अंक २ प्रमाणें साधी अढी बांधावी व उडी टाकावी.

बगल अढी–दुहाती (अढी अंक ६):—चित्र अंक ५ प्रमाणें उजव्या पवित्र्यावर उभें राहून मल्लखांब उजव्या हाताच्या बगलेंत धरावा व डावा हात मल्लखांबाच्या मागें लावावा. नंतर उजव्या बगलेंत मल्लखांब दाबून डाव्या हाताच्या पंजानें मल्लखांबास बाहेरून आपल्या डाव्या बाजूस ओढावें व चित्र अंक २ प्रमाणें अढी बांधून उडी टाकावी.

हातखोड्याची अढी (अढी अंक ७):—चित्र अंक ६ प्रमाणें डाव्या पवित्र्यावर उभें राहून मल्लखांबास हातांनीं खोडा बांधावा. नंतर डाव्या हाताच्या बगलेंत मल्लखांब दाबून उजव्या हाताच्या पंजानें मल्लखांब आपल्याकडे ओढावा व दोन्ही पाय वर उडवून चित्र अंक २ प्रमाणें अढी बांधून उडी टाकावी.



चित्र संख्या ३२–३७



चित्र संख्या ३८–४३

कोकापकड अढी (अढी अंक ८) :—चित्र अंक १ प्रमाणें उभें राहून मल्लखांबास दोन्ही हात त्या चित्राप्रमाणें लावून मजबूत धरावें. नंतर दोन्ही पाय उडवून मल्लखांबास चित्र अंक २ प्रमाणें अढी बांधावी व उडी टाकावी. नवीन शिकणारानें चित्रांत दाखविल्या-प्रमाणें बगलेंत मल्लखांब धरावा पण पुढें बगल लावल्याशिवाय अढी करावी.

मागील गोफण (अढी अंक ९) :—चित्र अंक ३ प्रमाणें हातांचीं बोटें एकमेकांत अडकवून पंजे मल्लखांबावर मागच्या बाजूस ठेवावे. नंतर दोन्ही पंजानीं मल्लखांब दाबून धरून एकदम झटक्यानें पाय वर न्यावे व चित्र अंक २ प्रमाणें अढी बांधून उडी टाकावी. सुरवातीस बगलेचा आधार घ्यावा.

गोफण अढी (अढी अंक १०) :—चित्र अंक ४ प्रमाणें हातांची गोफण बांधून मल्लखांब धरावा. नंतर हात तसेच सरळ ठेवून शरीर एकदम झटक्यानें वर न्यावें व चित्र अंक २ प्रमाणें अढी बांधून उडी टाकावी. वरच्या अढ्याप्रमाणें ह्या अढींत देखील नवीन शिकणारानें बगलेचा आधार घ्यावा.

आदब अढी (अढी अंक ११) :—दोन्ही हातांची आदब बांधून हात वर करावे व चित्र अंक ५ प्रमाणें उजवी बगल मल्लखांबावर टेकावी. नंतर बगलेचा आधार घेऊन शरीर स्फूर्तीनें वर न्यावें व चित्र अंक २ प्रमाणें अढी बांधून उडी टाकावी.

मोकळ्या हाताची अढी (अढी अंक १२) :—चित्र अंक ६ प्रमाणें दोन्ही हात लांब ठेऊन उजवी बगल मल्लखांबास लावावी नंतर हात तसेच लांब ठेवून बगलेचा आधार घ्यावा व पाय वर नेऊन चित्र अंक २ प्रमाणें अढी बांधावी व उडी टाकावी. लांबून पळत येऊन ही अढी केल्यानें शरीर वर नेण्यास चांगलें अवसान मिळतें.

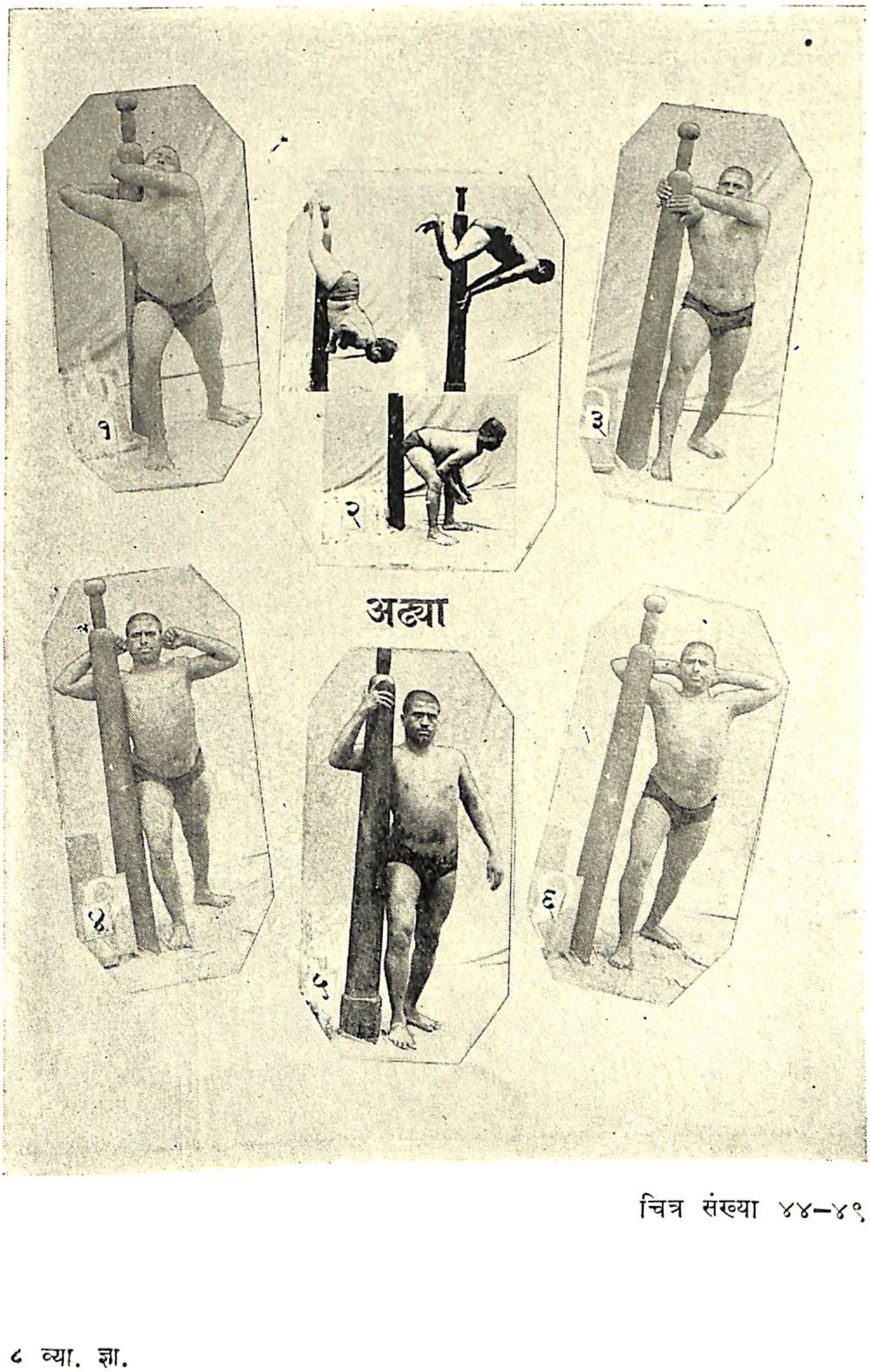
दुहाती अढी (अढी अंक १३):—चित्र अंक १ प्रमाणें उजव्या पवित्र्यावर उभें राहून दोन्ही हात एका बाजूनें मल्लखांबास लावून मल्लखांब धरावा. नंतर पाय वर नेऊन चित्र अंक २ प्रमाणें अढी बांधून उडी टाकावी.

कातरपकडीची अढी (अढी अंक १४):—चित्र अंक ३ प्रमाणें उजवा हात खालीं व डावा हात वर लावून उभें रहावें. नंतर झटक्यानें शरीर वर नेऊन चित्र अंक २ प्रमाणें अढी बांधून उडी टाकावी. नवीन शिकणारानें सुरवातीस बगलेचा आधार घ्यावा.

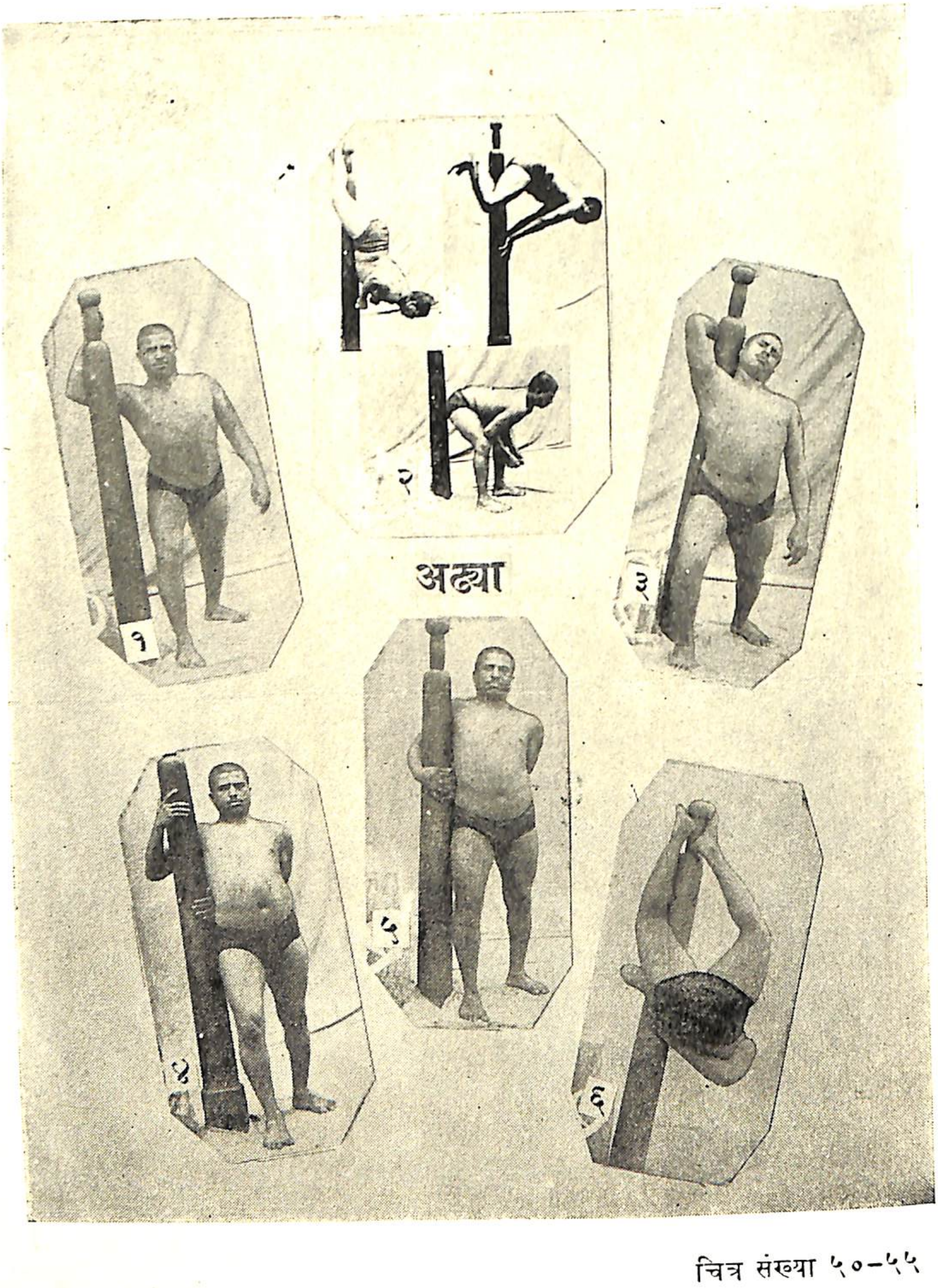
कानपकडीची अढी (अढी अंक १५):—चित्र अंक ४ प्रमाणें कान धरून व उजवी बगल मल्लखांबास लावून उभें रहावें. नंतर उजव्या बगलेंत मल्लखांब जोरानें धरून कानाची पकड न सोडतां शरीर वर न्यावें व चित्र अंक २ प्रमाणें अढी बांधून हात लावल्याशिवाय उडी टाकावी.

एकहाती बगल अढी (अढी अंक १६):—चित्र अंक ५ प्रमाणें उजव्या हातानें मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर बगलेचा आधार घेऊन पाय वर न्यावे व चित्र अंक २ प्रमाणें अढी बांधून उडी टाकावी.

मानेच्या मागे हातांची गोफण बांधून अढी (अढी अंक १७):—चित्र अंक ६ प्रमाणें मानेच्या मागे हातांची गोफण बांधून उभें रहावें. नंतर उजव्या बगलेंत मल्लखांब धरून पाय वर न्यावे व चित्र अंक २ प्रमाणें अढी बांधून उडी टाकावी.



चित्र संख्या ४४–४९



चित्र संख्या ५०-५५

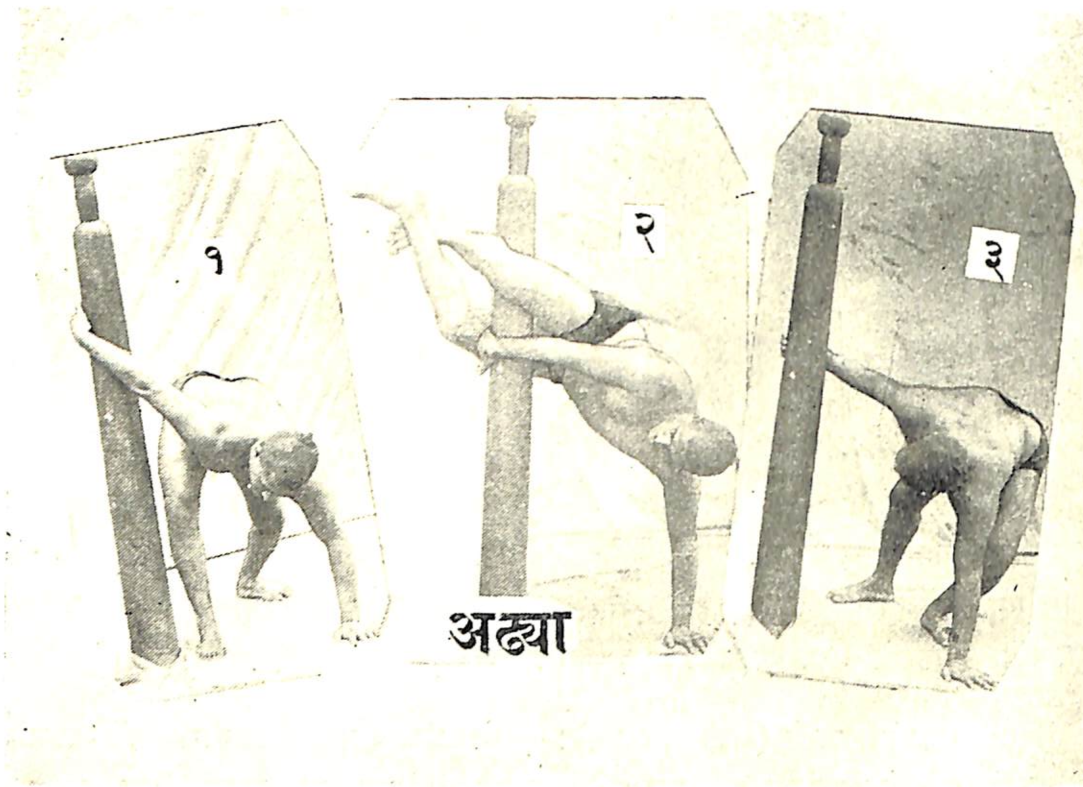
थापेची अढी (अढी अंक १८):—मल्लखांबापासून दहा फुटाच्या अंतरावर उभें राहून तेथून मल्लखांबाकडे पळत यावें. जवळ येतांच उजवा हात उंच करून चित्र अंक १ प्रमाणें त्या हाताच्या पंजानें मल्लखांबावर थाप मारावी व त्याच अवसानांत पाय वर उडवून चित्र अंक २ प्रमाणें अढी बांधून उडी टाकावी.

एकहाती अढी (अढी अंक १९):—चित्र अंक ३ प्रमाणें उजव्या हातानें मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर दुसरा हात मल्लखांबास न लावतां पाय वर नेऊन चित्र अंक २ प्रमाणें अढी बांधून व एकच हात मल्लखांबास टेकून उडी टाकावी.

मोकळ्या हाताच्या नकीकसाची अढी (अढी अंक २०):—चित्र अंक ४ प्रमाणें उजव्या हातानें मल्लखांब धरावा व डावा हात पाठीच्या मागून नेऊन मल्लखांबावर ठेवावा. नंतर पाय वर नेऊन चित्र अंक २ प्रमाणें अढी बांधून उडी टाकावी.

* **हात बांधून नकीकसाची अढी**–प्रकार १ ला (अढी अंक २१):—चित्र अंक ४ प्रमाणें हात ठेऊन चित्र अंक ५ प्रमाणें हातांची गोफण बांधावी. नंतर चित्र अंक ६ प्रमाणें पाय वर नेऊन अढी बांधावी व चित्र अंक २ प्रमाणें उडी टाकावी.

* नकीकसाला कांहीं घराण्यांतून **मुसकबंद** म्हणण्याचा प्रघात आहे.

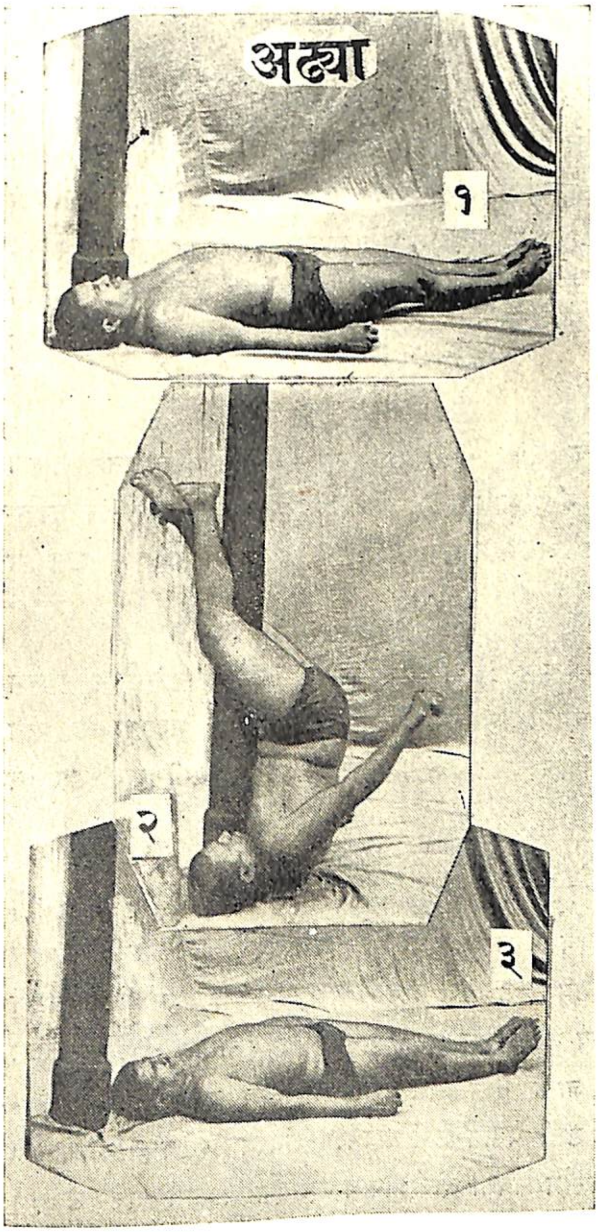


चित्र संख्या ५६-५८

बंदरपकडीची अढी–प्रकार १ ला (अढी अंक २२):—नेहमींप्रमाणें उजवा पाय पुढें ठेवून मल्लखांबाजवळ उभें रहावें. नंतर कमरेंतून डावा हात चित्र अंक १ प्रमाणें जमिनीवर व उजवा हात उलटा करून मल्लखांबावर बाहेरच्या बाजूनें ठेवून रहावें. नंतर मागून पाय वर उडवून चित्र अंक २ प्रमाणें मल्लखांबास अढी बांधावी. नंतर मल्लखांबावरचा हात सोडून व जमिनीवरचा हात उचलून मल्लखांबावर लोंबकळत रहावें.

ही अढी करतांना मल्लखांबावर पाय आपटण्याचा संभव असतो अथवा शरिराचा तोल पाठीकडे जाऊन अढी करणारा उताणा पडतो, म्हणून शिकवणाराची मदत घ्यावी. शरीर वर उडवितांना उजवे हातानें मल्लखांब आपल्याकडे ओढावा म्हणजे शरीर वर उडविण्यास चांगलें अवसान मिळतें. नंतर नेहमींप्रमाणें जमिनीवर उडी टाकावी.

बंदरपकडीची अढी–प्रकार २ रा (अढी अंक २३):—पहिल्या प्रकाराप्रमाणें उजवा पाय पुढें न ठेवतां डावा पाय पुढें ठेवून उभें रहावें. नंतर वाकून डावा हात जमिनीवर ठेवून उजवा हात मल्लखांबाचे मागचे बाजूस लावून चित्र अंक ३ प्रमाणें रहावें. नंतर मागून पाय वर उडवून अढी बांधावी. शरीर वर उडवितांना उजवे हातानें मल्लखांब आपल्याकडे ओढावा म्हणजे शरीर वर नेण्यास सोपें जातें. नंतर हात सोडून मल्लखांबावर लोंबकळत रहावें व नेहमींप्रमाणें जमिनीवर उडी घ्यावी.



चित्र संख्या ५९-६१

शयनासन अढी–प्रकार १ ला (अढी अंक २४) :—चित्र अंक १ प्रमाणें मल्लखांबास खांदा लावून व सर्व शरिराचे स्नायू सैल सोडून उताणें निजावें. कुंभक करून सर्व पाठ व कंबर जमिनीस टेकावी. नंतर दोन्ही पाय वर नेऊन चित्र अंक २ प्रमाणें मल्लखांबास अढी बांधावी. नंतर श्वास सोडावा व जमिनीवर हात टेकून मान वर काढावी व मल्लखांबावर लोंबते रहावें. नंतर नेहमीप्रमाणें जमिनीवर उडी घ्यावी.

शयनासन अढी–प्रकार २ रा (अढी अंक २५) :—चित्र अंक ३ प्रमाणें मल्लखांबास डोकें लावून उताणें निजावें. नंतर पाय वर नेऊन मल्लखांबास चित्र अंक २ प्रमाणें अढी बांधावी. बाकीची सर्व क्रिया पहिल्या प्रकाराप्रमाणेंच करावी.

मुक्तहस्त शीर्षासनाची अढी (अढी अंक २६):—मल्लखांबाकडे तोंड करून उभें रहावें. नंतर पुढें वाकून दोन्ही हातांचे पंजे जमिनीवर ठेवावे व चित्र अंक १ प्रमाणें हातांचेमध्यें डोकें जमिनीवर टेकावें. नंतर हातांवर व डोक्यावर शरिराचा तोल संभाळून दोन्ही पाय वर उडवावे. मल्लखांबास पायांच्या टाचा लागल्या म्हणजे उजवा पाय आंतून डावीकडे व डावा पाय बाहेरून उजवीकडे त्याच चित्राप्रमाणें फिरवावा व दोन्ही मांड्यांचे पकडींत मल्लखांब धरून अढी बांधावी. याप्रमाणें केल्यानें पोट मल्लखांबाकडे होते. नंतर हात व डोकें जमिनीवरून उचलून नेहमीप्रमाणें उडी घ्यावी.

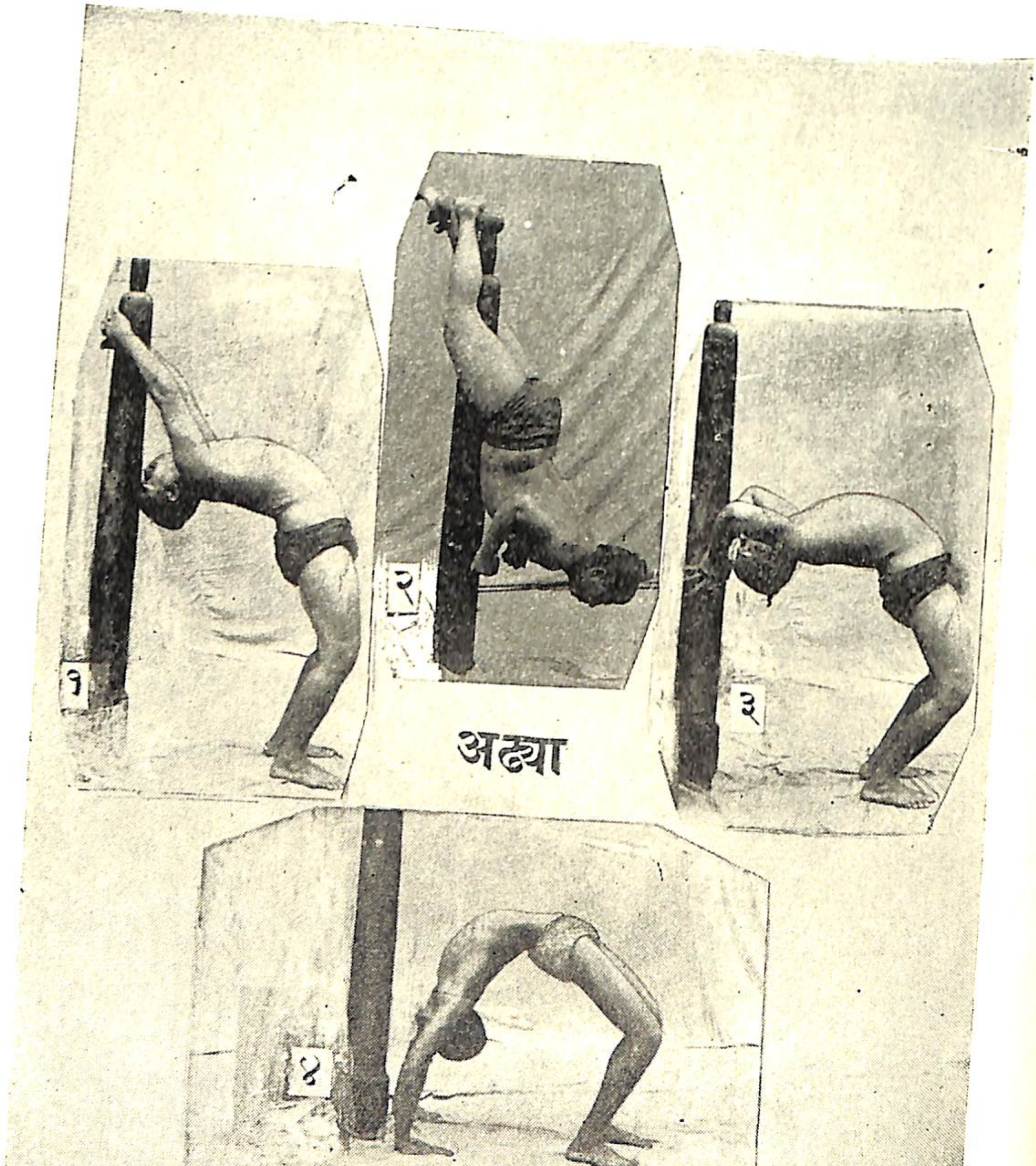
वृक्षासनाची अढी (अढी अंक २७):—चित्र अंक २ प्रमाणें वृक्षासन करून मल्लखांबाकडे पाठ करावी. हातांवर तोल नीट राहिला म्हणजे कमरेंतून त्याच चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें शरीर मुरडून मल्लखांबास अढी बांधावी. नंतर जमिनीवरील हात उचलून नेहमीप्रमाणें उडी घेऊन उभें रहावें.

शीर्षासनाची अढी (अढी अंक २८):—चित्र अंक ३ प्रमाणें शीर्षासन करून मल्लखांबाकडे पाठ करावी. नंतर त्याच चित्राप्रमाणें शरीर कमरेंतून फिरवून मल्लखांबास पाय लावावे. नंतर शरीर जास्त मुरडून मल्लखांबास अढी बांधावी व डोकें जमिनीवरून उचलून नेहमीप्रमाणें उडी घेऊन उभें रहावें.

वृक्षासनाची तिरपी अढी (अढी अंक २९):—मल्लखांबाकडे तोंड करून तिरपे उभें रहावें. नंतर डावे अंगास वाकून चित्र अंक ४ प्रमाणें जमिनीवर हात टेकावे. नंतर त्याच अवसानांत डावा पाय जमिनीवर ठेवून उजवा पाय त्याच चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें वर न्यावा. नंतर त्याच झोंकांत डावा पाय वर नेऊन वृक्षासनाप्रमाणें हातांवर तोल संभाळून रहावें. नंतर पायांचा तोल मल्लखांबाकडे जाऊं देऊन मल्लखांबास चित्र अंक ५ प्रमाणें अढी बांधावी. नंतर हात उचलून नेहमीप्रमाणें उडी घेऊन उभें रहावें. चांगला सराव झाला म्हणजे चित्र अंक ४ प्रमाणें डावा पाय जमिनीवर न ठेवतां दोन्ही पाय एकदम झोकानें वर उडवून अढी बांधावयाची संवय करावी.



चित्र संख्या ६२–६६



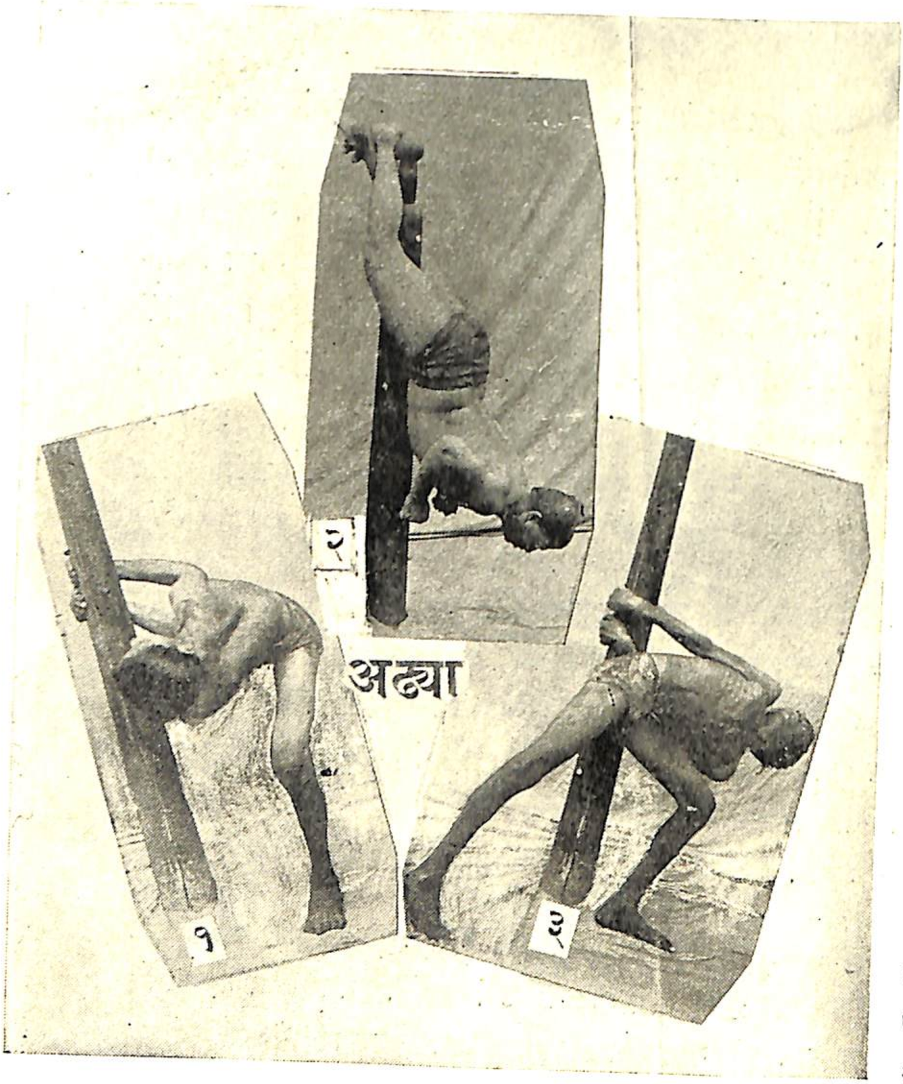
चित्र संख्या ६७–७०

कपाळ अढी (अढी अंक ३०):—मल्लखांबापासून सुमारें दोन फुटाचे अंतरावर मल्लखांबाकडे पाठ करून उभें रहावें. नंतर कमान टाकतांना आपण मागें लवतों त्याप्रमाणें मागें लवून चित्र अंक १ प्रमाणें मल्लखांबावर आपलें कपाळ टेकावें. नंतर दोन्ही हातांची गोफण मल्लखांबास त्याच चित्रा-प्रमाणें बांधावी. नंतर कपाळ टेकलेल्या जागेवरून सरकूं न देतां हातांनीं मल्लखांब आपलेकडे ओढून पाय उचलून वर न्यावे व पायांनीं चित्र अंक २ प्रमाणें मल्लखांबास अढी बांधावी. ही अढी करतांना नाकास इजा न होईल याबद्दलची काळजी घ्यावी. नंतर नेहमींप्रमाणें उडी घेऊन उभें रहावें.

अर्धधनुरासनाची अढी (अढी अंक ३१):—मल्लखांबाकडे पाठ करून मल्लखांबापासून सुमारें दोन फुटांच्या अंतरावर उभें रहावें. नंतर कमान टाकण्यासाठीं आपण मागें लवतों त्याप्रमाणें लवून चित्र अंक ३ प्रमाणें मल्लखांबावर दोन्ही बाजूस आपल्या हातांचे पंजे ठेवून मल्लखांब दाबून धरावा. नंतर तो आपलेकडे ओढून पाय तडफेनें वर उडवावे व मल्लखांबास चित्र अंक २ प्रमाणें अढी बांधावी. नंतर नेहमींप्रमाणें उडी घेऊन उभें रहावें.

पूर्णधनुरासनाची अढी (अढी अंक ३२):—मल्लखांबाकडे पाठ करून मल्लखांबापासून सुमारें २॥ फुटावर उभें रहावें. नंतर मागें वाकून चित्र अंक ४ प्रमाणें जमिनीवर हात ठेवून कमान करावी. नंतर अवसान घेऊन व हातांवर शरिराचें जास्त वजन टाकून दोन्ही पाय वर उडवावे व मल्लखांबास चित्र अंक २ प्रमाणें अढी बांधावी. नंतर जमिनीवरून हात उचलून नेहमींप्रमाणें उडी टाकून उभें रहावें.

सुपलीपकड अढी (अढी अंक ३३) :—डावा पाय पुढें व उजवा पाय मागें ठेवून मल्लखांबाकडे तोंड करून उभें रहावें. नंतर कमरेंतून डावे बाजूस वाकून दोन्ही हातांचे पंजे चित्र अंक १ प्रमाणें जुळवून मल्लखांबाचे मागचे बाजूस लावावे. नंतर दोन्ही हातांनीं मल्लखांब आपलेकडे ओढून व शरिराचा झोंक खालीं टाकून दोन्ही पाय वर उडवावे व चित्र अंक २ प्रमाणें मल्लखांबास अढी बांधावी. नंतर नेहमींप्रमाणें उडी मारून उभें राहावें. या अढींत हात जुळविल्यावर ते सुपासारखे दिसतात म्हणून यास सुपलीपकड अढी असें नांव दिलें आहे.



चित्र संख्या ७१–७३

मागच्या हाताची सुपलीपकड अढी (अढी अंक ३४) :—मल्लखांबाकडे पाठ करून डावा पवित्रा पुढें व उजवा पवित्रा मागें ठेवून उभें रहावें. नंतर डावे बाजूस वाकून दोन्ही हात पाठीमागचे अंगानें उताणे करून एकमेकांस जुळवावे व चित्र अंक ३ प्रमाणें मल्लखांब धरावा. नंतर शरिराचा झोक खालीं टाकून दोन्ही पाय मल्लखांबाकडे वर उडवावे. नंतर कमरेस मुरड घेऊन उजवा पाय उजवीकडे व डावा पाय डावीकडे फिरवून मल्लखांबास अढी बांधावी. नंतर हात सोडून उडी घेऊन उभें रहावें.



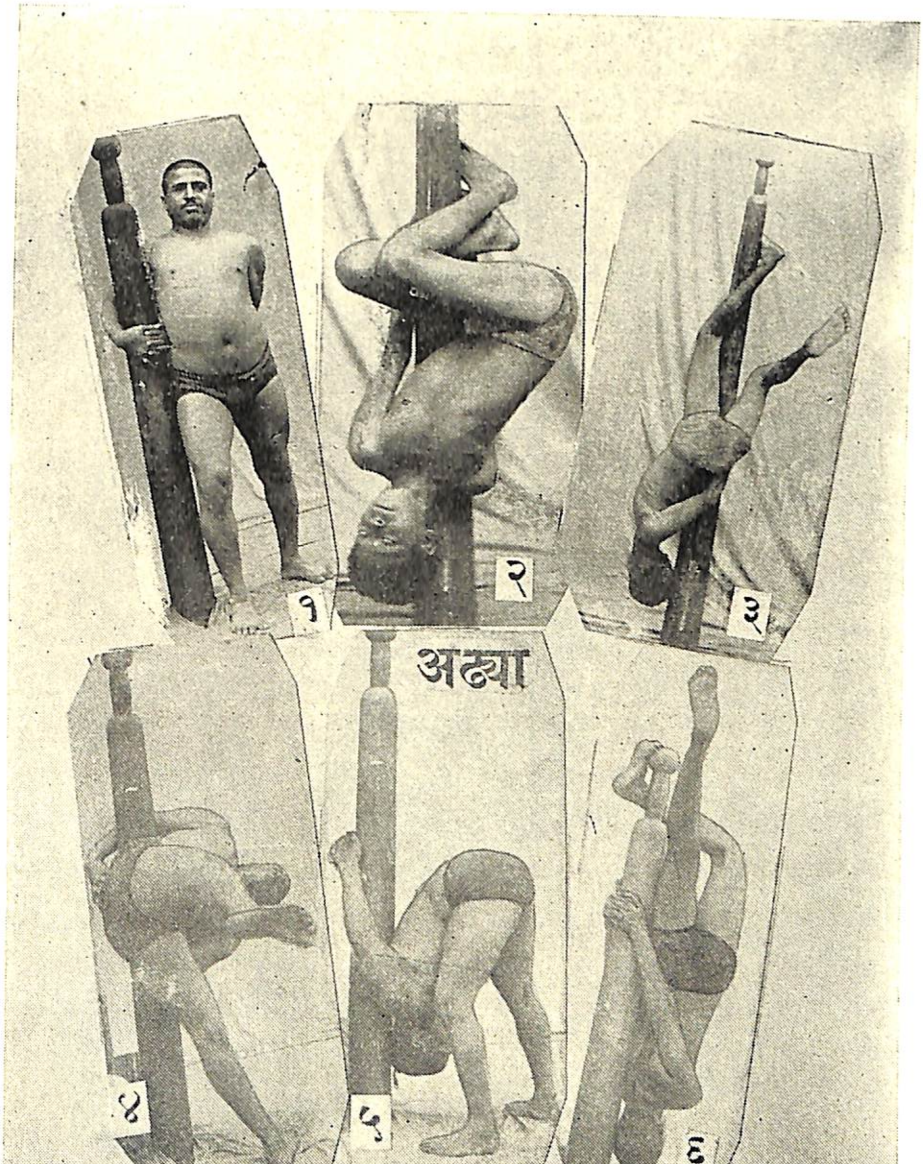
चित्र संख्या ७४–७६

गुरुपकड अढी–प्रकार १ ला (अढी अंक ३५) :—चित्र अंक १ प्रमाणें हात धरून उजवे पविऱ्यावर उभें रहावें. नंतर दोन्ही पाय वर उडवून शरीर मुरडून डावी बाजू मल्लखांबाकडे फिरवावी व डावा पाय खालीं व उजवा पाय त्याचे वरचे अंगास मल्लखांबावर ठेवून पायांचे गुडघ्याचे लवणींत चित्र अंक २ प्रमाणें मल्लखांब दाबून धरावा. नंतर त्याच चित्राप्रमाणें दोन्ही हात मल्लखांबावरून काढून पायांचे आधारावर मल्लखांबावर रहावें. नंतर दोन्ही हात मल्लखांबावर टेकून उडी घेऊन उभें रहावें.

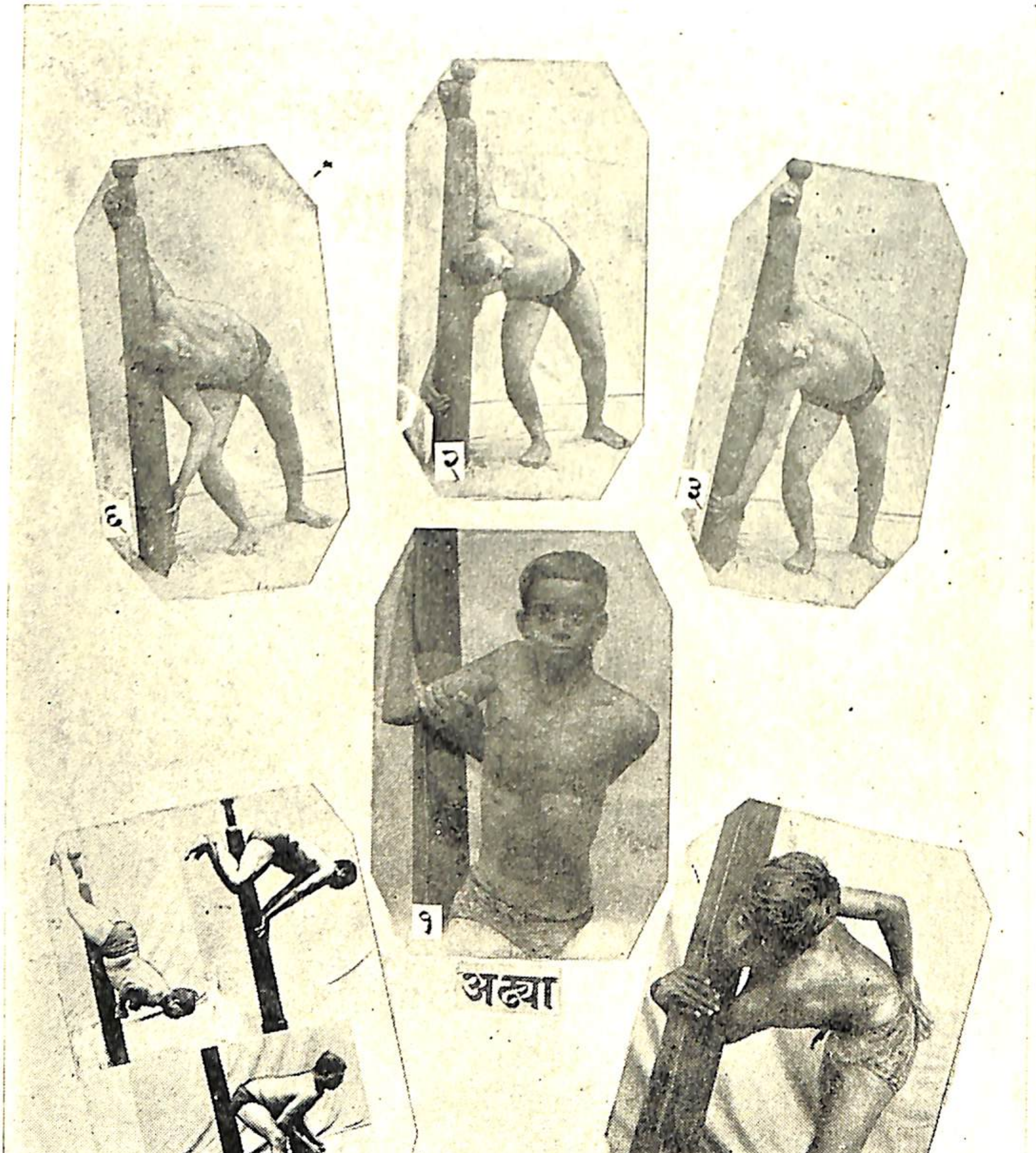
गुरुपकड अढी–उलट बाजूची–प्रकार २ रा (अढी अंक ३६) :—चित्र अंक १ प्रमाणें मल्लखांबाजवळ उभें राहून दोन्ही पाय वर न्यावे. पण पहिल्या प्रकारांत सांगितल्या-प्रमाणें शरीर न फिरवितां दोन्ही पाय स्फूर्तीनें मल्लखांबाचे उलट बाजूस नेऊन चित्र अंक ३ प्रमाणें उजवा पाय खालीं व डावा पाय वर ठेवून गुडघ्यांचे लवणींत मल्लखांब दाबून धरावा. नंतर दोन्ही हात सोडून नुसत्या पायांच्या आधारावर रहावें. नंतर मल्लखांबावर हात टेकून नेहमींप्रमाणें उडी टाकावी.

नकीकसाची अढी—प्रकार २ रा (अढी अंक ३७):—चित्र अंक १ प्रमाणें मल्लखांबाभोंवतीं हातांची गोफण बांधून उभें रहावें. नंतर पाय वर उडवून चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही पाय जुळवून मल्लखांबास लावून ठेवावे. नंतर ढुंगण जरा खालचे बाजूस नेऊन व पोट मल्लखांबाकडे फिरवून चित्र अंक ३ प्रमाणें दोन्ही पाय लांब करावे व मल्लखांबास अढी बांधावी. नंतर हात सोडून नेहमींप्रमाणें उडी घेऊन उभें रहावें.

नकीकसाची अढी—प्रकार ३ रा (अढी अंक ३८):—चित्र अंक १ प्रमाणें मल्लखांबास हातांची गोफण बांधून उभें रहावें. नंतर डावा खांदा जमिनीकडे सरकवून मागें न्यावा व कमरेंतून शरीर डावे बाजूस खालीं वाकवून उजवा पाय चित्र अंक ४ प्रमाणें उंच करावा. नंतर हातांची पकड न सोडतां डोकें जास्त खालीं नेऊन व उचललेला पाय जमिनीवर ठेवून चित्र अंक ५ प्रमाणें पाठ मल्लखांबास लावून उभें रहावें. यावेळीं उजवा पाय डावे पायापासून जरा लांब ठेवावा. नंतर हातांनीं मल्लखांबास स्वतःकडे ओढून दोन्ही पाय वर उडवावे. नंतर चित्र अंक ६ प्रमाणें उजवा पाय उजवीकडे व डावा पाय डावीकडे फिरवावा आणि मल्लखांबास अढी बांधावी. नंतर हात सोडून नेहमींप्रमाणें उडी घेऊन उभें रहावें.



चित्र संख्या ७७-८२



चित्र संख्या ८३-८८

मागून दंड धरून अढी (अढी अंक ३९) :— एकहाती अढी-प्रमाणें उजव्या हातानें मल्लखांब धरावा व डावा हात पाठीमागून नेऊन त्या हातानें चित्र अंक १ प्रमाणें उजव्या हाताचा दंड धरावा. नंतर चित्र अंक ५ प्रमाणें अढी बांधून उडी टाकावी.

मानेची अढी–प्रकार १ ला (अढी अंक ४०) :—चित्र अंक २ प्रमाणें मल्लखांबावर मान टेकून दोन्ही हात मल्लखांबाच्या मागें नेऊन मल्लखांब धरावा. नंतर पाय बाजूनें वर उडवून मल्लखांबाकडे न्यावे व चित्र अंक ५ प्रमाणें अढी बांधून उडी टाकावी.

मानेची अढी–प्रकार २ रा (अढी अंक ४१) :—चित्र अंक ३ प्रमाणें मल्लखांबास मान टेकून हात लावावे व पाय वर उडवून चित्र अंक ५ प्रमाणें अढी बांधून उडी टाकावी.

एकहाती सुपलीपकडीची अढी (अढी अंक ४२) :—डावा पाय पुढें ठेवून व कमरेंतून वाकून चित्र अंक ४ प्रमाणें डाव्या हातानें मल्लखांब धरावा. नंतर दुसरा हात न लावतां पाय वर नेऊन चित्र अंक ५ प्रमाणें अढी बांधून उडी टाकावी.

मानेची अढी–प्रकार ३ रा (अढी अंक ४३) :—चित्र अंक ६ प्रमाणें मल्लखांब धरून उभें रहावें नंतर पाय वर उडवून चित्र अंक ५ प्रमाणें अढी बांधून उडी टाकावी.

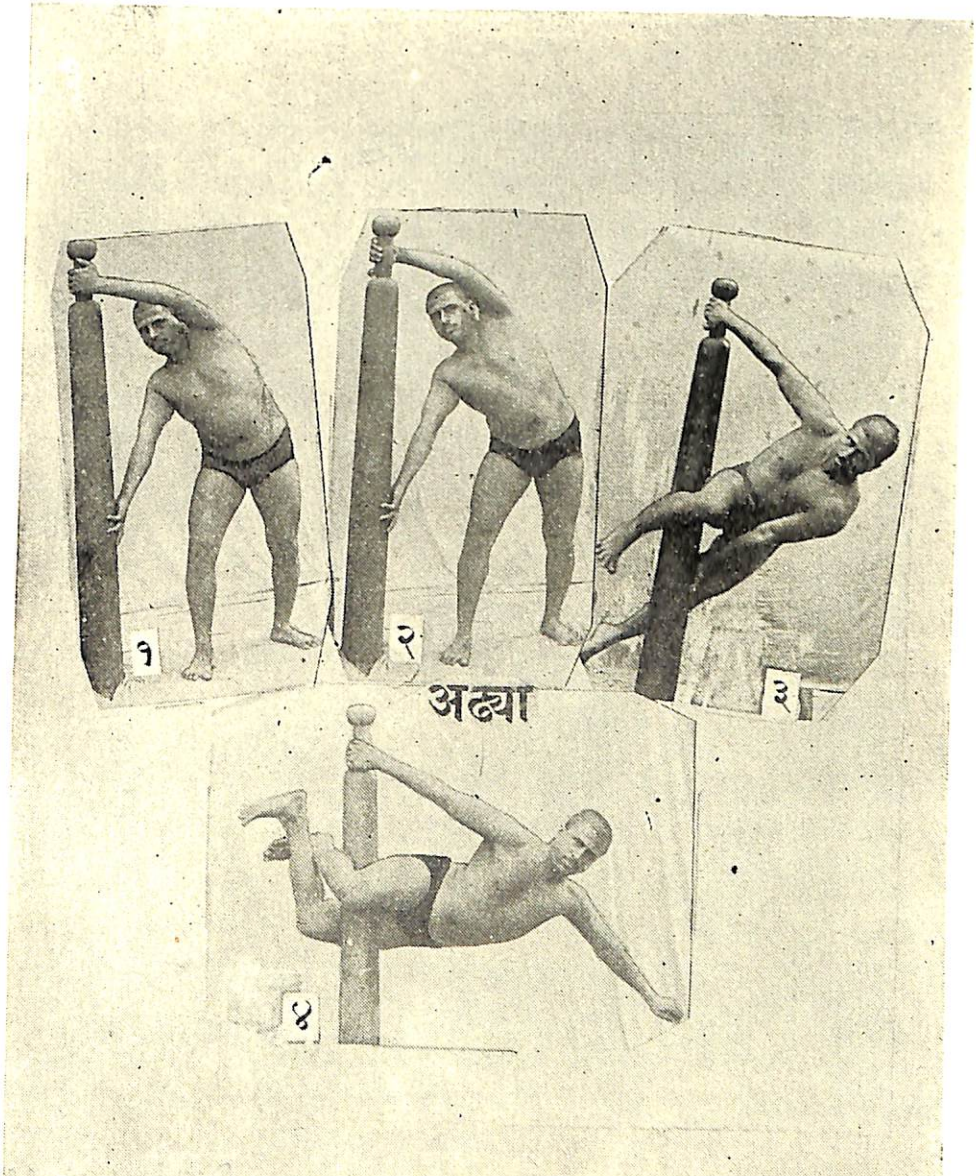
घोडा अढी–प्रकार १ ला (अढी अंक ४४):—उजवा पाय पुढें टेकून मल्लखांबा-जवळ उभें रहावें नंतर चित्र अंक १ प्रमाणें उजव्या हाताचा पंजा मल्लखांबावर टेकावा व डावा हात वर करून त्या हाताच्या पंजानें त्याच चित्राप्रमाणें मल्लखांब धरावा. नंतर डावे हातानें मल्लखांब आपलेकडे ओढून उजवे हातानें तो पलीकडे ढकलावा व त्याच अवसानांत उजवा हात कोपरांतून न वाकवितां समोरून पाय वर उडवून मल्लखांबास अढी बांधावी. नंतर उडी घेऊन उभें रहावें.

घोडा अढी–प्रकार २ रा (अढी अंक ४५):—वरील प्रकाराप्रमाणें उजवा हात मल्लखांबास टेकून डावे हातानें चित्र अंक २ प्रमाणें मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर पहिल्या प्रकारांत सांगितल्याप्रमाणें शरीर वर उडवून पायांनीं मल्लखांबास अढी बांधावी. नंतर उडी मारून उभें रहावें.

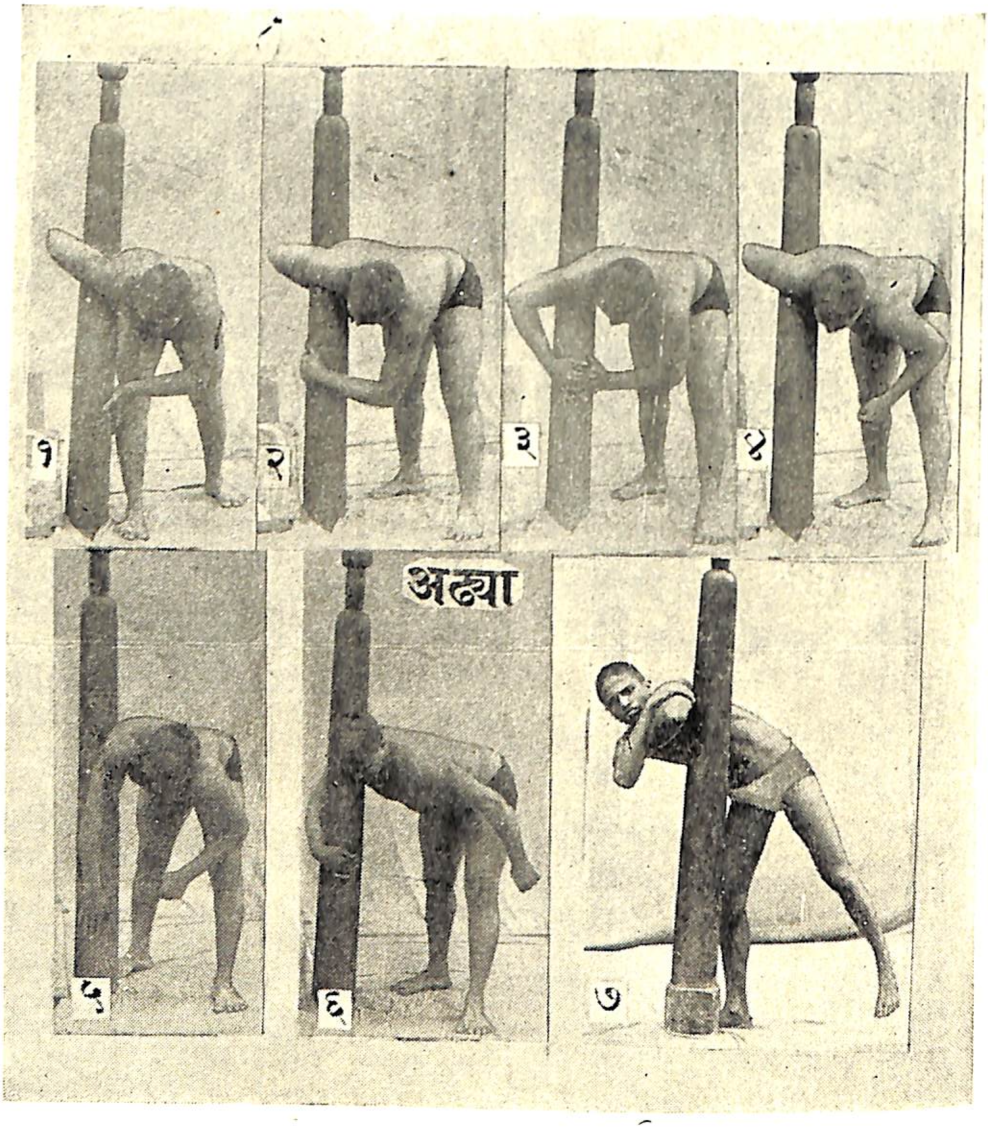
मधपायाची घोडा अढी (अढी अंक ४६):—चित्र अंक १ प्रमाणें मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर मागून पाय वर उडवून उजवा पाय दोन्ही हातांचे मधून चित्र अंक ३ प्रमाणें मल्लखांबावर लावावा. व दोन्ही पायांची अढी बांधून हात सोडून मल्लखांबावर लोंबकळत रहावें. नंतर नेहमीप्रमाणें उडी घेऊन उभें रहावें.

उड्डाणची घोडा अढी—प्रकार १ ला (अढी अंक ४७):—मल्लखांबापासून सुमारें दहा फुटाचे अंतरावरून मल्लखांबाकडे धावत यावें. नंतर त्याच अवसानांत चित्र अंक ४ प्रमाणें मल्लखांबास उजव्या हातानें धरावें. नंतर मल्लखांबाकडे पाठ फिरवून व वर उडी घेऊन त्याच चित्राप्रमाणें मल्लखांबास उंचावर अढी बांधावी. नंतर उजवा हात सोडून मल्लखांबावर लोंबकळत रहावें. नंतर नेहमींप्रमाणें उडी घेऊन उभें रहावें. ही अढी शक्य तितकी उंचावर बांधावी नाहींतर जमिनीवर डोकें आपटून इजा होण्याचा संभव असतो.

उड्डाणची घोडा अढी—प्रकार २ रा (अढी अंक ४८):—वरील प्रकारांत सांगितल्याप्रमाणें लांबून धांवत यावें पण मल्लखांबास हात न लावतां शरीर फिरवून व उंच उडी मारून मल्लखांबास अढी बांधावी. नंतर नेहमींप्रमाणें उडी टाकून उभें रहावें.



चित्र संख्या ८९–९२



चित्र संख्या ९३–९९

बगलीची अढी (अढी अंक ४९):—उजवा पाय पुढें व डावा पाय मागें ठेवून मल्लखांबाजवळ उभें रहावें. नंतर कमरेंतून पुढें वाकून चित्र अंक १ प्रमाणें उजवे हाताच्या बगलेंत मल्लखांब धरावा व डावा हात त्याच चित्राप्रमाणें मल्लखांबावर खालचे बाजूस टेकावा. नंतर मागून दोन्ही पाय वर उडवून मल्लखांबास अढी बांधावी व नेहमींप्रमाणें उडी टाकून उभें रहावें.

दुहाती बगलीची अढी (अढी अंक ५०):—चित्र अंक २ प्रमाणें उजवे बगलेंत मल्लखांब धरावा व डावा हात त्याच चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें मल्लखांबाचे पुढून लावावा. नंतर मागून दोन्ही पाय वर उडवून अढी बांधावी व नेहमींप्रमाणें उडी टाकून उभें रहावें.

खालची पंजाअढी (अढी अंक ५१):—दोन्ही हातांची गोफण बांधून दोन्ही हात चित्र अंक ३ प्रमाणें मल्लखांबावर ठेवावे (नवीन शिकणारानें उजव्या बगलेंत मल्लखांब दाबून धरावा) व मागून पाय वर उडवून अढी बांधावी. नंतर नेहमींप्रमाणें उडी टाकून उभें रहावें.

एकहाती बगलीची अढी (अढी अंक ५२):—चित्र अंक ४ प्रमाणें उजव्या बगलेंत मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर दुसरा हात मल्लखांबास न लावतां मागून पाय वर उडवून मल्लखांबास अढी बांधावी व नेहमींप्रमाणें उडी टाकून उभें रहावें.

खालील थापेची अढी (अढी अंक ५३):—मल्लखांबाचे मागचे बाजूनें दहा बारा फुटांवरून धांवत येऊन त्याच अवसानांत शरीर पुढें वाकवावें व चित्र अंक ५ प्रमाणें उजव्या हाताची थाप मल्लखांबावर मारावी व स्फूर्तीनें दोन्ही पाय मागून वर उडवून अढी बांधावी. नंतर नेहमींप्रमाणें उडी टाकून उभें रहावें. ही अढी फार कठीण असल्यानें दुसऱ्याच्या मदतीशिवाय केव्हांहि करूं नये.

खालची खांदाअढी (अढी अंक ५४):—मल्लखांबाजवळ उभें राहून चित्र अंक ६ प्रमाणें उजव्या हातानें मल्लखांब धरावा व पुढें झोक टाकून मागून पाय वर उडवावे व साधी अढी बांधावी नंतर नेहमींप्रमाणें उडी मारून उभें रहावें.

खाक अढी (अढी अंक ५५):—हातांची आदब बांधून चित्र अंक ७ प्रमाणें डाव्या हाताच्या बगलेंत मल्लखांब धरावा. नंतर दोन्ही पाय वर उडवून मल्लखांबास अढी बांधावी व नेहमींप्रमाणें उडी टाकून उभें रहावें.

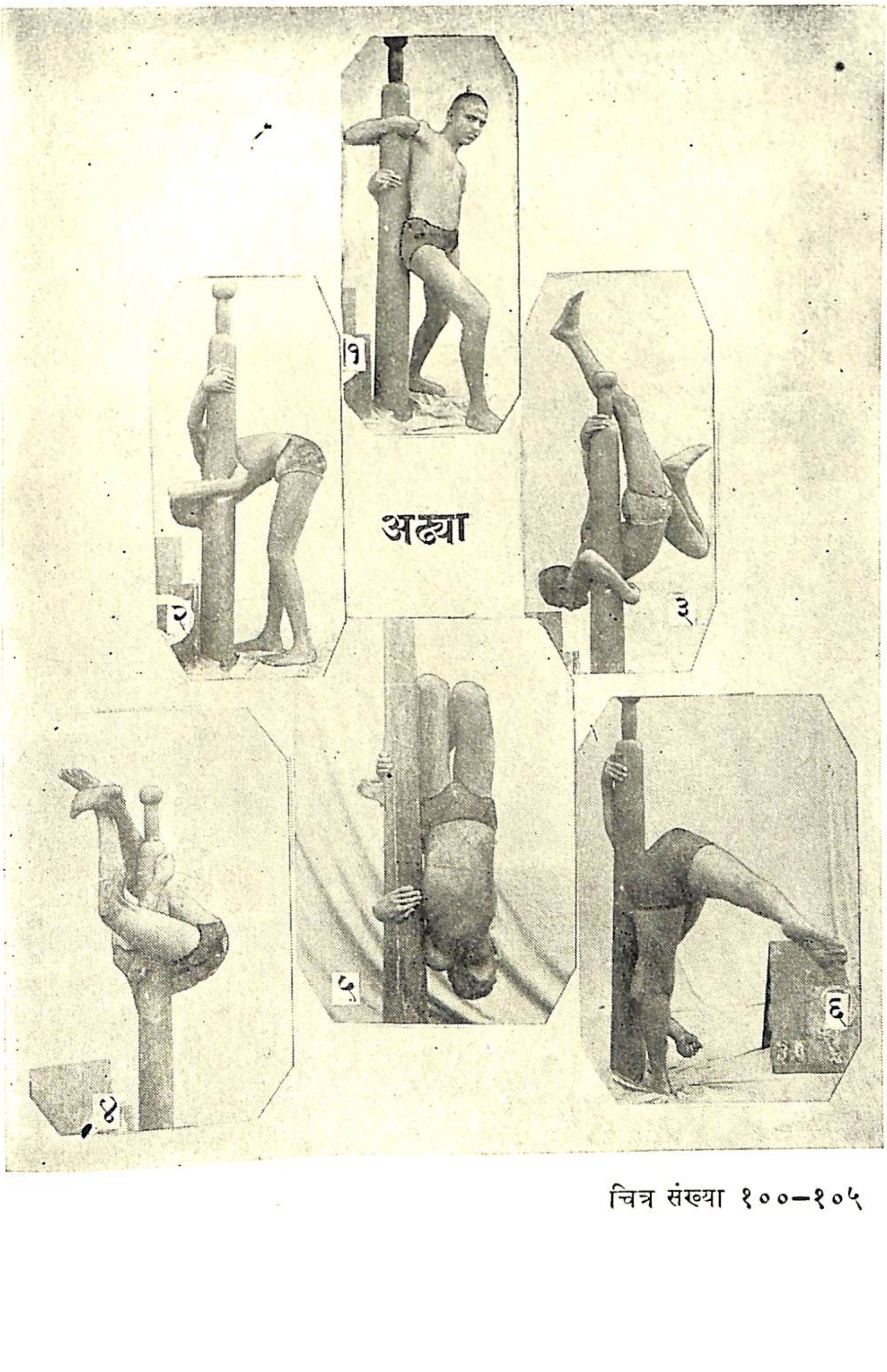
दुहाती नकीकसाची अढी—प्रकार १ ला–(अढी अंक ५६):—उजव्या पवित्र्या-वर उभें रहावें. शरीर फिरवून दोन्ही हात मल्लखांबाचे मागें नेऊन चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही हातांनीं मल्लखांब धरावा. नंतर मागील डावा पाय उजवे पायाजवळ पुढें आणून ठेवावा. नंतर डावे बाजूस मान खालीं फिरवून उजवा पाय वर उंच उचलावा. नंतर तसेंच शरीर जास्त फिरवून चित्र अंक २ प्रमाणें उजवा पाय डाव्या पायाच्या पलीकडे ठेवावा. ही सर्व क्रिया होईपर्यंत मल्लखांबावरचे हात सुटूं देऊं नये. नंतर मागून पाय वर उडवावे. पाय वर गेले म्हणजे चित्र अंक ३ प्रमाणें डावा पाय उजवे बाजूस व उजवा पाय डावे बाजूस फिरवून मल्लखांबास अढी बांधावी. नंतर हात सोडून नेहमींप्रमाणें उडी मारून उभें रहावें.

दुहाती नकीकसाची अढी—प्रकार २ रा–(अढी अंक ५७):—चित्र अंक १ प्रमाणें मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर दोन्ही पाय वर नेऊन चित्र अंक ४ प्रमाणें मल्लखांबास अढी बांधावी. नंतर दोन्ही हात सोडून नेहमींप्रमाणें उडी मारून उभें रहावें.

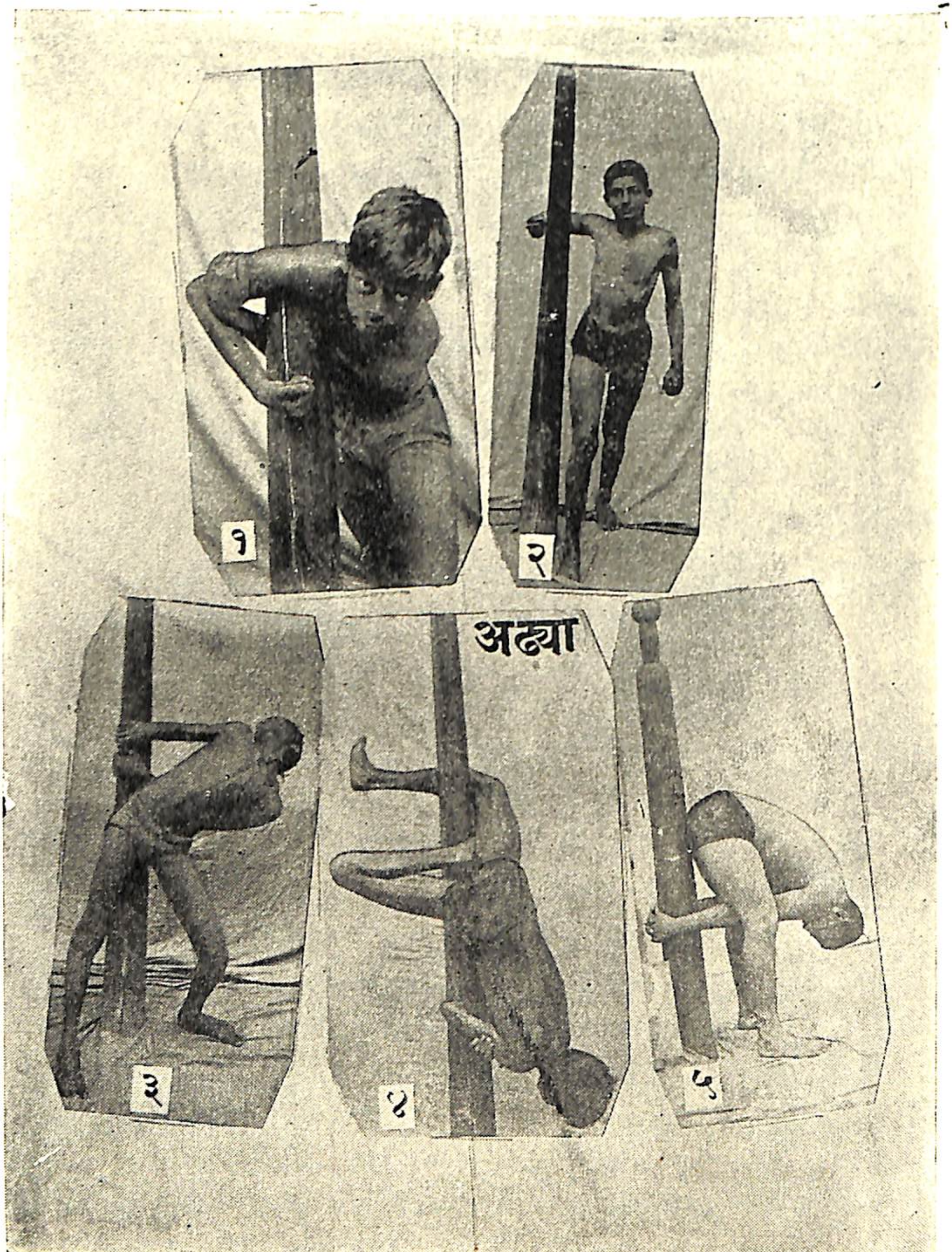
दुहाती नकीकसाची अढी—प्रकार ३ रा–(अढी अंक ५८):—चित्र अंक १ व २ प्रमाणें क्रिया करून दोन्ही पाय वर उडवावे. हे पाय चित्र अंक ५ प्रमाणें जुळवून मागचे बाजूस न्यावे. नंतर शरीर फिरवून पोट मल्लखांबाला लावावें व पाय लांब करून मल्लखांबास अढी बांधावी. नंतर हात सोडून नेहमींप्रमाणें उडी मारून उभें रहावें.

एकहाती नकीकसाची अढी—प्रकार १ ला–(अढी अंक ५९):—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही हातांनीं मल्लखांब न धरतां फक्त उजव्या हाताच्या बगलेंत त्याच चित्राप्रमाणें मल्लखांब धरावा. ही उडी करतांना मल्लखांब जरा खालचे अंगास धरावा म्हणजे पुढील क्रिया करणें सोपें जातें. वरप्रमाणें मल्लखांब धरल्यावर मागील डावा पाय उचलून उजव्या पायाच्या बरोबर पुढें आणून ठेवावा. नंतर डाव्या बाजूस शरीर फिरवून व खालीं वाकवून चित्र अंक ६ प्रमाणें उजवा पाय वर उचलावा. नंतर डोकें जास्त खालीं नेऊन पाठ मल्ल-खांबास लावावी व उजवा पाय डावे पायाचे पलीकडे ठेवावा. नंतर दोन्ही पाय वर उडवून उजवा पाय उजवीकडे व डावा पाय डावीकडे फिरवून मल्लखांबास अढी बांधावी. नंतर नेहमींप्रमाणें उडी घेऊन उभें रहावें.

एकहाती नकीकसाची अढी—प्रकार २ रा–(अढी अंक ६०):—चित्र अंक १ प्रमाणें उजव्या हाताच्या बगलेंत मल्लखांब धरावा. नंतर समोरून दोन्ही पाय वर उडवून चित्र अंक ५ प्रमाणें दोन्ही पाय जुळवून वर न्यावे. नंतर पोट मल्लखांबाकडे येईल अशा रीतीनें शरीर फिरवून उजवा पाय उजवीकडे व डावा पाय डावीकडे टाकून मल्लखांबास अढी बांधावी. नंतर नेहमींप्रमाणें उडी टाकून उभें रहावें.



चित्र संख्या १००–१०५



चित्र संख्या १०६–११०

खालच्या हातखोड्याची अढी (अढी अंक ६१):—डाव्या पवित्र्यावर मल्लखांबाजवळ उभें रहावें. नंतर पुढें वाकून डावा हात मल्लखांबाच्या मागच्या बाजूनें पलीकडे नेऊन मागून पुढें आणावा व उजव्या हाताच्या बगलेंत मल्लखांब धरून डाव्या हाताच्या पंजानें उजव्या हाताचा दंड चित्र अंक १ प्रमाणें धरून हाताचा खोडा बांधावा. नंतर खोडा जोरानें आवळून, मागून दोन्ही पाय वर उडवावे व मल्लखांबास अढी बांधावी. नंतर हाताचा खोडा सोडून नेहमींप्रमाणें उडी टाकून उभें रहावें.

दंड अढी (अढी अंक ६२):—मल्लखांबाजवळ उभें रहावें. नंतर उजव्या हातानें चित्र अंक २ प्रमाणें मल्लखांब हाताच्या लवणींत धरावा. नंतर एकदम झटक्यानें दोन्ही पाय वर नेऊन मल्लखांबास अढी बांधावी व नेहमींप्रमाणें उडी घेऊन उभें रहावें.

सुपलीपकडीच्या नकीकसाची अढी—खालून फिरून–प्रकार १ ला-(अढी अंक ६३):—चित्र अंक ३ प्रमाणें दोन्ही हात मल्लखांबास लावून उभें रहावें. नंतर डोकें खालीं फिरवून उजवा पाय वर उचलावा. नंतर मल्लखांबाकडे पाठ आणून उजवा पाय डाव्या पायाच्या पलीकडे ठेवावा. नंतर दोन्ही पाय वर उडवून व कमरेंतून शरीर फिरवून मल्लखांबास दोन्ही पायांनीं अढी बांधावी व नेहमींप्रमाणें उडी मारून उभें रहावें.

सुपलीपकडीच्या नकीकसाची अढी—प्रकार २ रा–(अढी अंक ६४):—चित्र अंक ३ प्रमाणें मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर शरीर मागचे बाजूस खालीं नेऊन दोन्ही पाय समोरून वर न्यावें व मल्लखांबास अढी बांधावी. नंतर नेहमींप्रमाणें उडी घेऊन उभें रहावें.

मंडीअढी (अढी अंक ६५):—मल्लखांबाजवळ उजव्या पवित्र्यावर मल्लखांब हातानें धरून उभें राहून दोन्ही पाय वर न्यावे व उजवा पाय गुडघ्यांतून वाकवून चित्र अंक ४ प्रमाणें मांडी घालावी व डाव्या पायाच्या लवणींत मल्लखांब धरून रहावें. नंतर नेहमींप्रमाणें उडी टाकून उभें रहावें.

कासवअढी-(कछबा पकड)–(अढी अंक ६६):—मल्लखांबाकडे पाठ करून मल्लखांबाजवळ उभें रहावें. नंतर कमरेंतून पुढें वाकून चित्र अंक ५ प्रमाणें दोन्ही पायांच्या मधून दोन्ही हात घालून त्याच चित्राप्रमाणें हातांची गोफण मल्लखांबाच्या मागें बांधून मल्लखांब धरावा. नंतर दोन्ही पाय मागून वर उडवून मल्लखांबास अढी बांधावी. पाय वर नेतांना मल्लखांबावर तोंड न आपटेल याबद्दल काळजी घ्यावी. नंतर हाताची गोफण सोडून नेहमींप्रमाणें उडी घेऊन उभें रहावें.

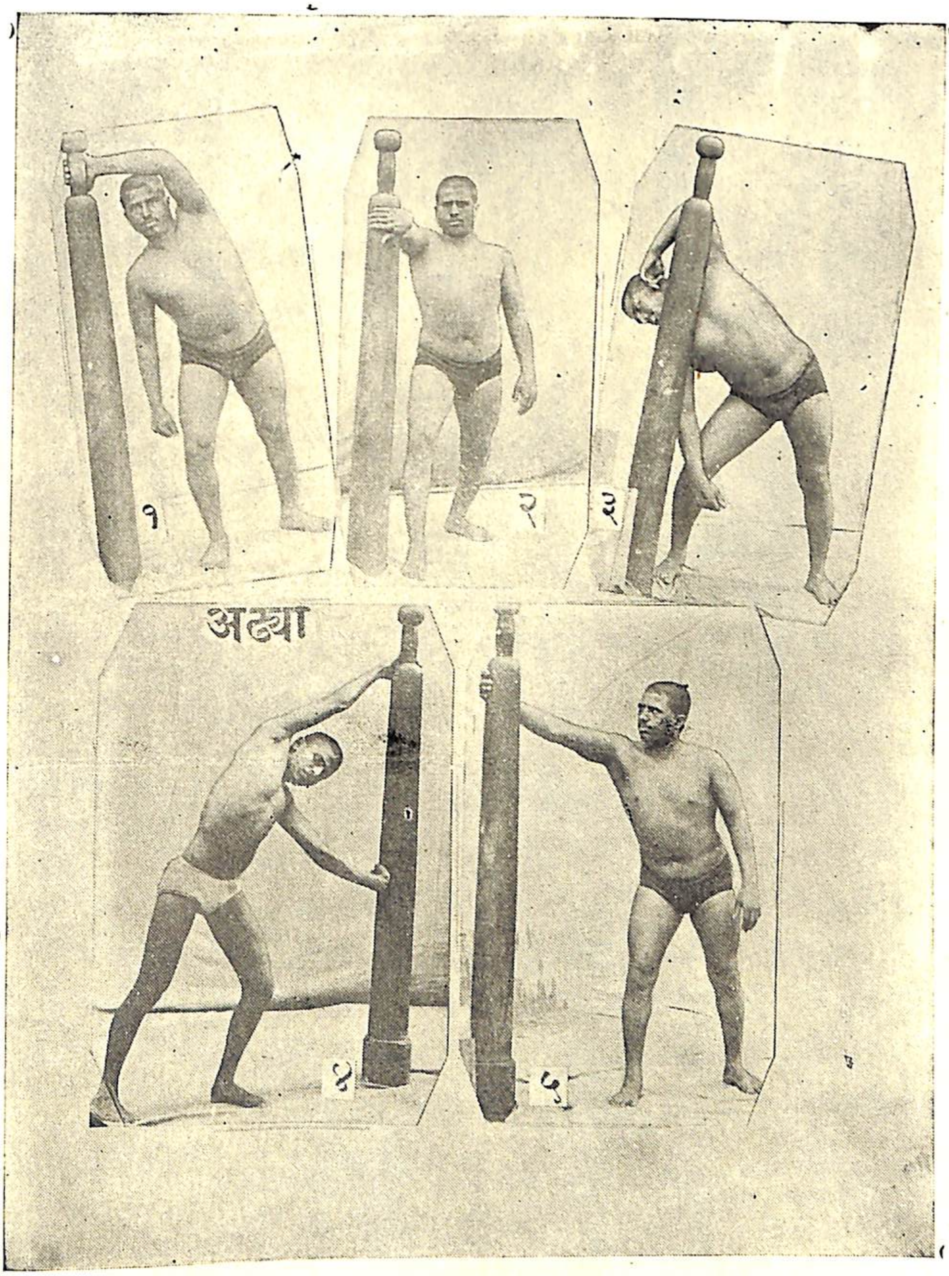
बाहेरच्या वरच्या हाताची अढी (अढी अंक ६७):—मल्लखांबाजवळ उजव्या पवित्र्यावर उभें रहावें. नंतर बाहेरच्या अंगास असलेल्या डाव्या हातानें चित्र अंक १ प्रमाणें मल्लखांब धरावा. नंतर तडफेनें पुढून दोन्ही पाय वर उडवून मल्लखांबास अढी बांधावी. नंतर नेहमींप्रमाणें उडी टाकून उभें रहावें.

आंतल्या हाताची अढी (अढी अंक ६८):—उजव्या पवित्र्यावर मल्लखांबाजवळ उभें राहून आंतील उजव्या हाताच्या पंजानें चित्र अंक २ प्रमाणें मल्लखांब धरावा. नंतर वरच्या शरिराचा झोंक मागें टाकून त्याच अवसानांत दोन्ही पाय वर नेऊन मल्लखांबास अढी बांधावी. नंतर नेहमींप्रमाणें उडी टाकून उभें रहावें.

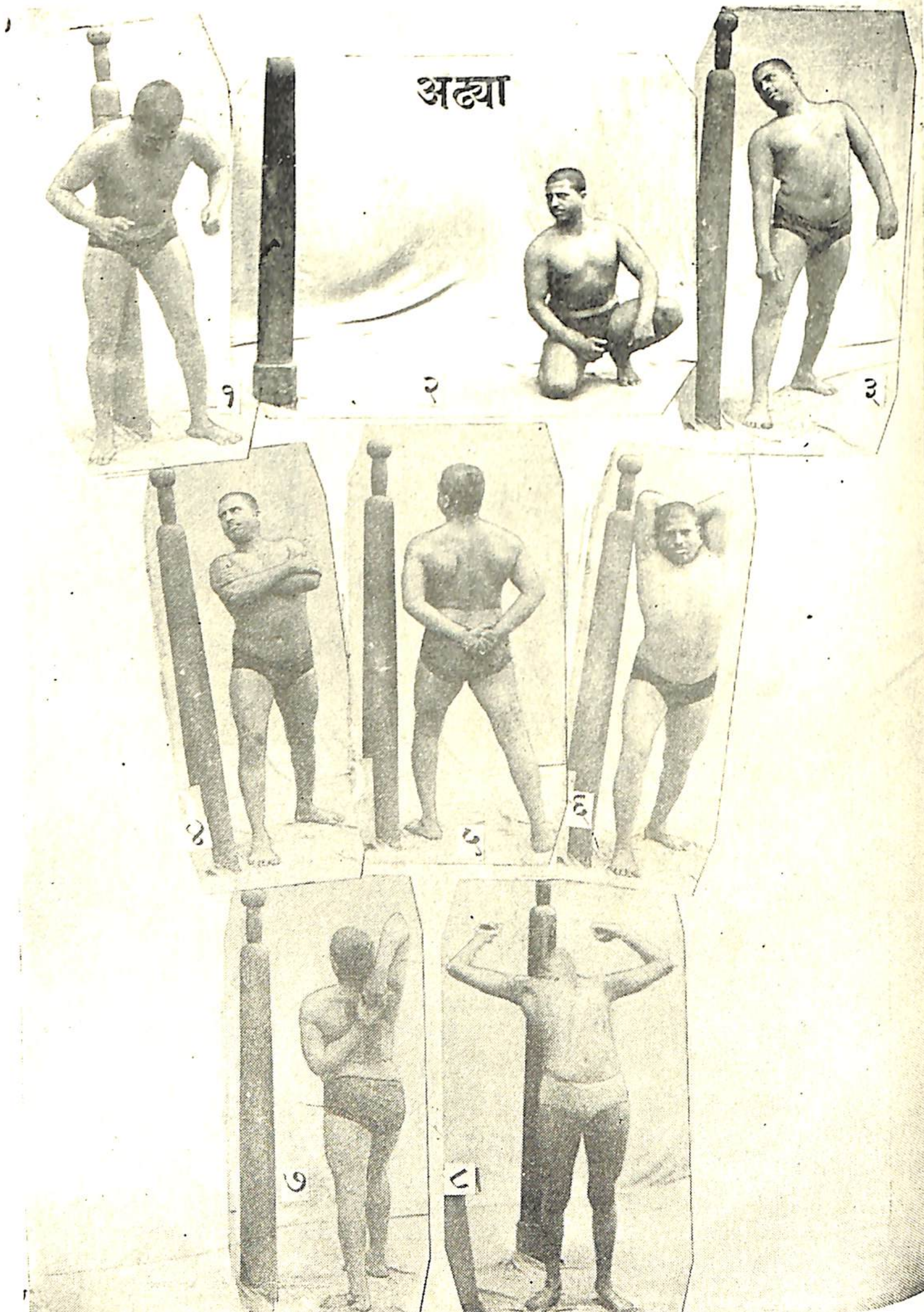
बाहेरच्या हाताच्या कानपकडीची अढी (अढी अंक ६९):—उजव्या पवित्र्यावर मल्लखांबाच्या जवळ उभें रहावें. नंतर डाव्या हातानें डावा कान धरून मल्लखांबाच्या मागील अंगाकडे उजव्या बाजूस खालीं वाकावे व चित्र अंक ३ प्रमाणें डाव्या बगलेंत मल्लखांब धरावा. नंतर दोन्ही पाय वर उडवून मल्लखांबास अढी बांधावी व नेहमींप्रमाणें उडी घेऊन उभें रहावें.

दुहाती घोडाअढी (अढी अंक ७०):—चित्र अंक ४ प्रमाणें डावा पाय पुढें ठेवून उभें रहावें. नंतर उजव्या हातानें मल्लखांबास वरच्या बाजूस धरून डावा हात खालचे बाजून मल्लखांबावर उलटा टेकावा. नंतर वरच्या हातानें मल्लखांब स्वतःकडे ओढून डाव्या हातानें मल्लखांब पुढें ढकलावा व त्याच अवसानांत दोन्ही पाय वर नेऊन मल्लखांबास अढी बांधावी. नंतर नेहमींप्रमाणें उडी घेऊन उभें रहावें.

एकहाती घोडाअढी (अढी अंक ७१):—चित्र अंक ५ प्रमाणें उजव्या हातानें मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर त्याच हातानें मल्लखांब आपल्याकडे ओढून दोन्ही पाय झटक्यानें वर उडवावे व मल्लखांबास अढी बांधावी. नंतर नेहमींप्रमाणें उडी मारून उभें रहावें.



चित्र संख्या १११–११५



चित्र संख्या ११६–१२३

मोकळी कासव अढी (अढी अंक ७२):—चित्र अंक १ प्रमाणें मल्लखांबाकडे पाठ करून उभें रहावें. नंतर एकदम उंच उडी मारून त्याच गतींत दोन्ही पाय मल्लखांबाच्या बाजूनें मागून वर न्यावें व मल्लखांबास अढी बांधावी. ही अढी करतांना नवीन शिकणारानें तोंडावर पडूं नये म्हणून दोन्ही हात जमिनीवर टेकावे. अवसान नीट साधून उंचावर अढी मारण्याची संवय झाली म्हणजे जमिनीवर हात टेकूं नयेत. नंतर नेहमींप्रमाणें उडी मारून उभें रहावें.

सुळकी अढी (अढी अंक ७३):—मल्लखांबापासून तीन चार फुटांचे अंतरावर चित्र अंक २ प्रमाणें बसावें. नंतर एकदम उंच उडी मारून साध्या अढीप्रमाणें हातांनीं मल्लखांब धरावा व दोन्ही पाय वर नेऊन मल्लखांबास अढी बांधावी. नंतर नेहमींप्रमाणें उडी मारून उभें रहावें. पाण्यांत सुळकी उडी मारतांना शरीर जसें जातें तसेंच ही उडी घेतांना तें येथेंहि जाते म्हणून हिचें नांव **सुळकी अढी** असें पडलें आहे.

बिनहाती अढी—प्रकार १ ला–(अढी अंक ७४):—चित्र अंक ३ प्रमाणें मल्लखांबाजवळ उभें रहावें. नंतर एकदम अवसान घेऊन कोल्हाट उडीप्रमाणें दोन्ही पाय वर नेऊन पायांनीं मल्लखांबास अढी बांधावी. नंतर नेहमींप्रमाणें उडी घेऊन उभें रहावें.

बिनहाती अढी—प्रकार २ रा–(अढी अंक ७५):—चित्र अंक ४ प्रमाणें आदब करून उभें रहावें. नंतर पहिल्या प्रकाराप्रमाणें कोल्हाट उडी घेऊन मल्लखांबास अढी बांधावी. नंतर नेहमींप्रमाणें उडी घेऊन उभें रहावें.

बिनहाती अढी—प्रकार ३ रा–(अढी अंक ७६):—चित्र अंक ५ प्रमाणें पाठीमागचे अंगास हात बांधून उभें रहावें. नंतर पहिल्या प्रकाराप्रमाणें मल्लखांबास हात न लावतां कोल्हाट उडी करून अढी बांधावी. नंतर नेहमींप्रमाणें उडी टाकून उभें रहावें.

बिनहाती अढी—प्रकार ४ था–(अढी अंक ७७):—चित्र अंक ६ प्रमाणें मानेचे मागचे अंगास हाताची आदब बांधून उभें रहावें. नंतर पहिल्या प्रकाराप्रमाणें कोल्हाट उडी मारून अढी बांधावी. नंतर नेहमींप्रमाणें उडी टाकून उभें रहावें.

बिनहाती अढी—प्रकार ५ वा–(अढी अंक ७८):—चित्र अंक ७ प्रमाणें पाठीचे मागें हातांची गोमुख पकड बांधून उभें रहावें. नंतर कोल्हाट उडी घेऊन अढी बांधावी. नंतर नेहमींप्रमाणें उडी टाकून उभें रहावें.

गुलाट अढी (अढी अंक ७९):—चित्र अंक ८ प्रमाणें मल्लखांबाकडे पाठ करून मल्लखांबापासून एक हाताचे अंतरावर उभें रहावें. नंतर एकदम शरिराचा झोंक मागें टाकून कोल्हाट उडी करावी व पाय वर गेले म्हणजे मल्लखांबास अढी बांधावी. नंतर नेहमींप्रमाणें उडी मारून उभें रहावें.

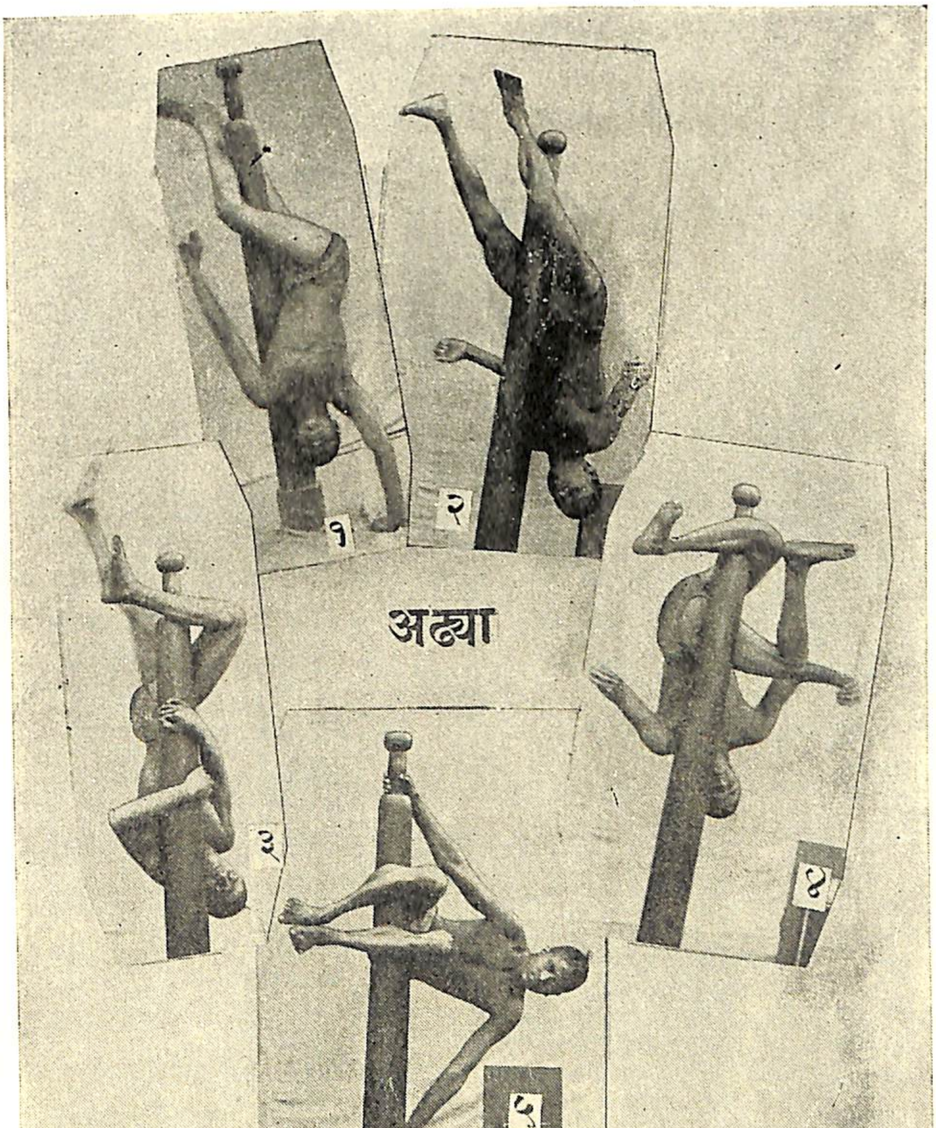
एकहाती वृक्षासनाची अढी (अढी अंक ८०) :—मल्लखांबाकडे तोंड करून उभें रहावें. नंतर पुढें वाकून उजव्या हाताचा पंजा जमिनीवर टेकावा व त्याच अवसानांत मागून दोन्ही पाय मल्लखांबाकडे वर उडवून अढी बांधावी. यावेळीं उजवा पाय उजवीकडे व डावा पाय डावीकडे फिरवून चित्र अंक १ प्रमाणें अढी बांधावी. नंतर नेहमींप्रमाणें उडी मारून उभें रहावें.

एक पायाची अढी (अढी अंक ८१) :--साध्या अढीप्रमाणें मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर दोन्ही पाय वर न्यावे व चित्र अंक २ प्रमाणें उजवे पायाचे लवणींत मल्लखांब दाबून धरावा व डावा पाय मल्लखांबापासून लांब ठेवावा. नंतर नेहमींप्रमाणें उडी टाकून उभें रहावें.

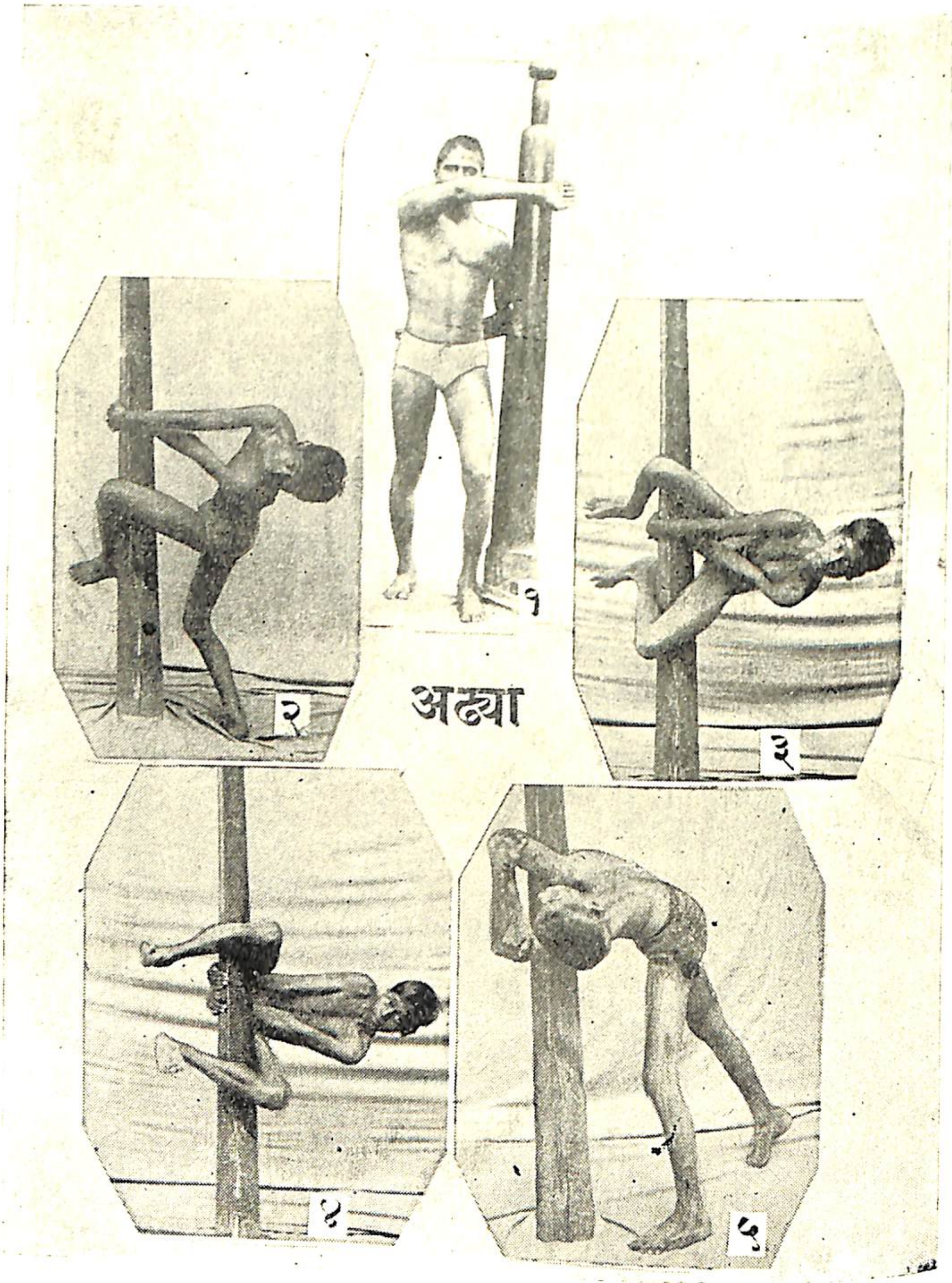
खालच्या एक पायाची गुरुपकड अढी (अढी अंक ८२) :--गुरुपकडीच्या अढीप्रमाणें पाय वर नेऊन शरीर फिरवावें व डावा पाय मल्लखांबावर टाकून चित्र अंक ३ प्रमाणें त्या पायाचे लवणींत मल्लखांब धरावा. यावेळीं उजवा पाय मल्लखांबापासून शक्य तितका लांब ठेवावा. नंतर नेहमींप्रमाणें उडी टाकून उभें रहावें.

वरच्या एक पायाची गुरुपकड अढी (अढी अंक ८३) :--गुरुपकड अढीप्रमाणें पाय वर नेऊन उजवा पाय चित्र अंक ४ प्रमाणें मल्लखांबास लावावा. त्या पायाचे लवणींत मल्लखांब धरून डावा पाय मल्लखांबापासून शक्य तितका लांब ठेवावा. नंतर नेहमींप्रमाणें उडी टाकून उभें रहावें.

मधपायाची गुरुपकड अढी (अढी अंक ८४) :—घोडाअढीप्रमाणें उजवा हात वर व डावा हात खालीं ठेवून मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर मागून दोन्ही पाय वर उडवून ते दोन्ही हात व मल्लखांब यांचे पोकळींतून आंत घालून चित्र अंक ५ प्रमाणें मल्लखांबावर लावावे. नंतर दोन्ही पायांचे लवणींत मल्लखांब दाबून धरावा व हात सोडून गुरुपकडीच्या अढीप्रमाणें रहावें. नंतर नेहमींप्रमाणें उडी टाकून उभें रहावें.



चित्र संख्या १२४–१२८



चित्र संख्या १२९-१३३

उलट्या हाताची अढी (अढी अंक ८५):—मल्लखांबाजवळ डाव्या पवित्र्यावर उभें रहावें. नंतर चित्र अंक १ प्रमाणें उजवा हात उलटा करून त्याचें मनगट मल्लखांबावर टेकावें. नंतर मल्लखांबास आपल्याकडे ओढून शरिराचा झोक मागें टाकून पाय वर उडवावे व अढी बांधावी. नंतर नेहमींप्रमाणें उडी टाकून उभें रहावें.

तबकफाड अढी (अढी अंक ८६):—मल्लखांबाकडे तोंड करून उभें रहावें. नंतर डावा हात मल्लखांबाचे मागून व उजवा हात पुढून नेऊन चित्र अंक २ प्रमाणें हातांची गोफण बांधावी. नंतर डावा पाय त्याच चित्राप्रमाणें मल्लखांबावर हाताच्या खालच्या अंगास लावावा. नंतर शरीर तसेंच ठेवून उजवा पाय मागच्या बाजूनें वर उचलून हातांच्या वरच्या बाजूस चित्र अंक ३ प्रमाणें टाकावा व दोन्ही पायांचे लवणींत मल्लखांब धरावा. नंतर हात सोडून गुरुपकडीचे अढीप्रमाणें उडी टाकून उभें रहावें.

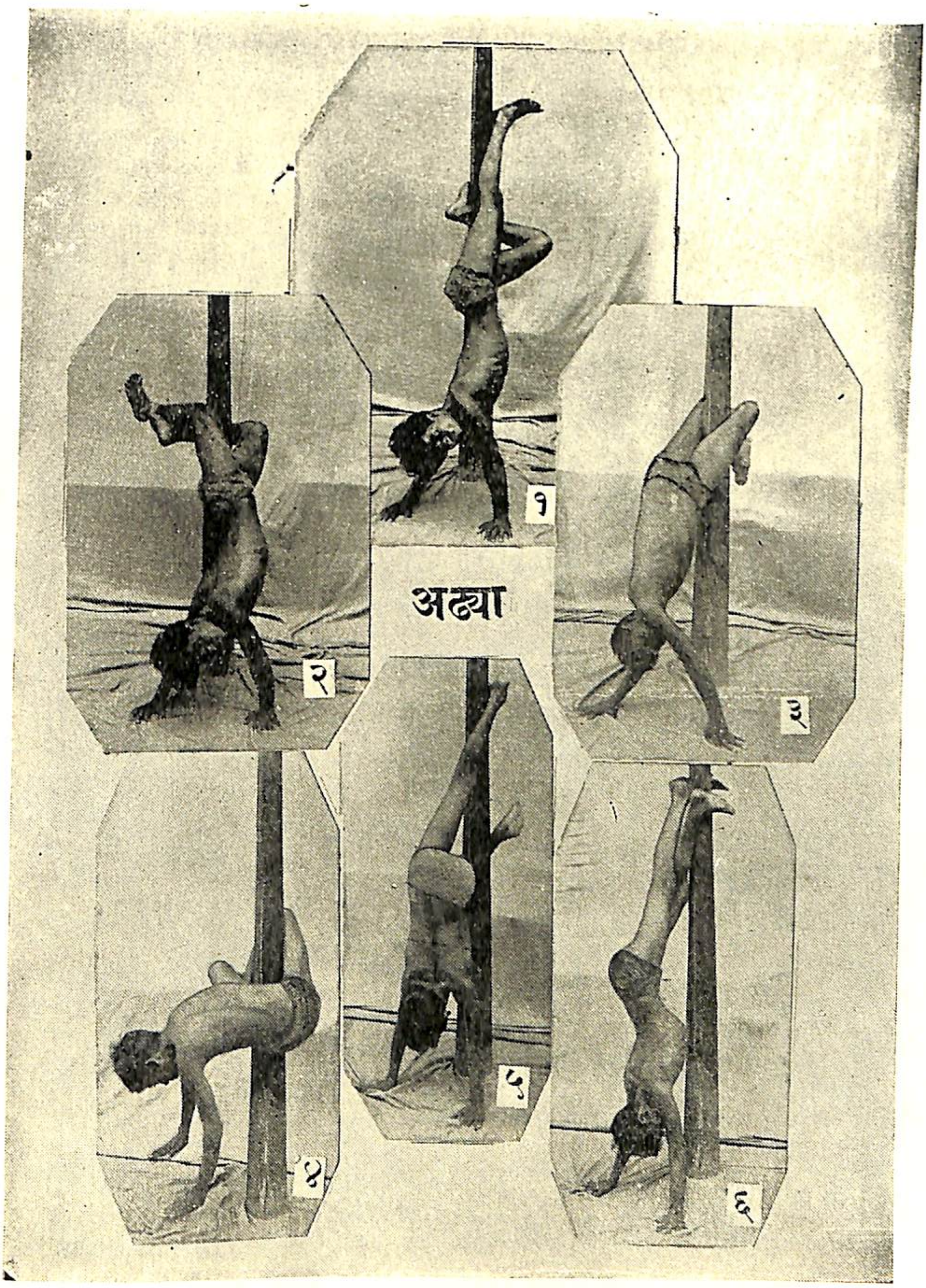
दुहाती तबकफाड अढी (अढी अंक ८७):—मल्लखांबाजवळ उभें राहून चित्र अंक ४ प्रमाणें दोन्ही हात मल्लखांबाचे मागचे बाजूनें नेऊन मल्लखांब धरावा. नंतर डावा पाय प्रथम हाताच्या खालच्या बाजूस मल्लखांबावर लावावा व उजवा पाय त्याच चित्राप्रमाणें हातांच्या वरच्या बाजूस टाकून पायांच्या लवणींत मल्लखांब दाबून धरावा. नंतर हात सोडून गुरुपकडीप्रमाणें उडी घेऊन उभें रहावें.

आदबअढी-पुढची-(अढी अंक ८८):--डाव्या पवित्र्यावर उभें रहावें. नंतर हातांची आदब करून चित्र अंक ५ प्रमाणें मल्लखांबाचे पुढच्या बाजूस हात ठेवावें. नंतर छाती व हात यांच्यामध्यें मल्लखांब दाबून मागून पाय वर उडवावे व अढी बांधावी. नंतर नेहमींप्रमाणें उडी टाकून उभें रहावें.

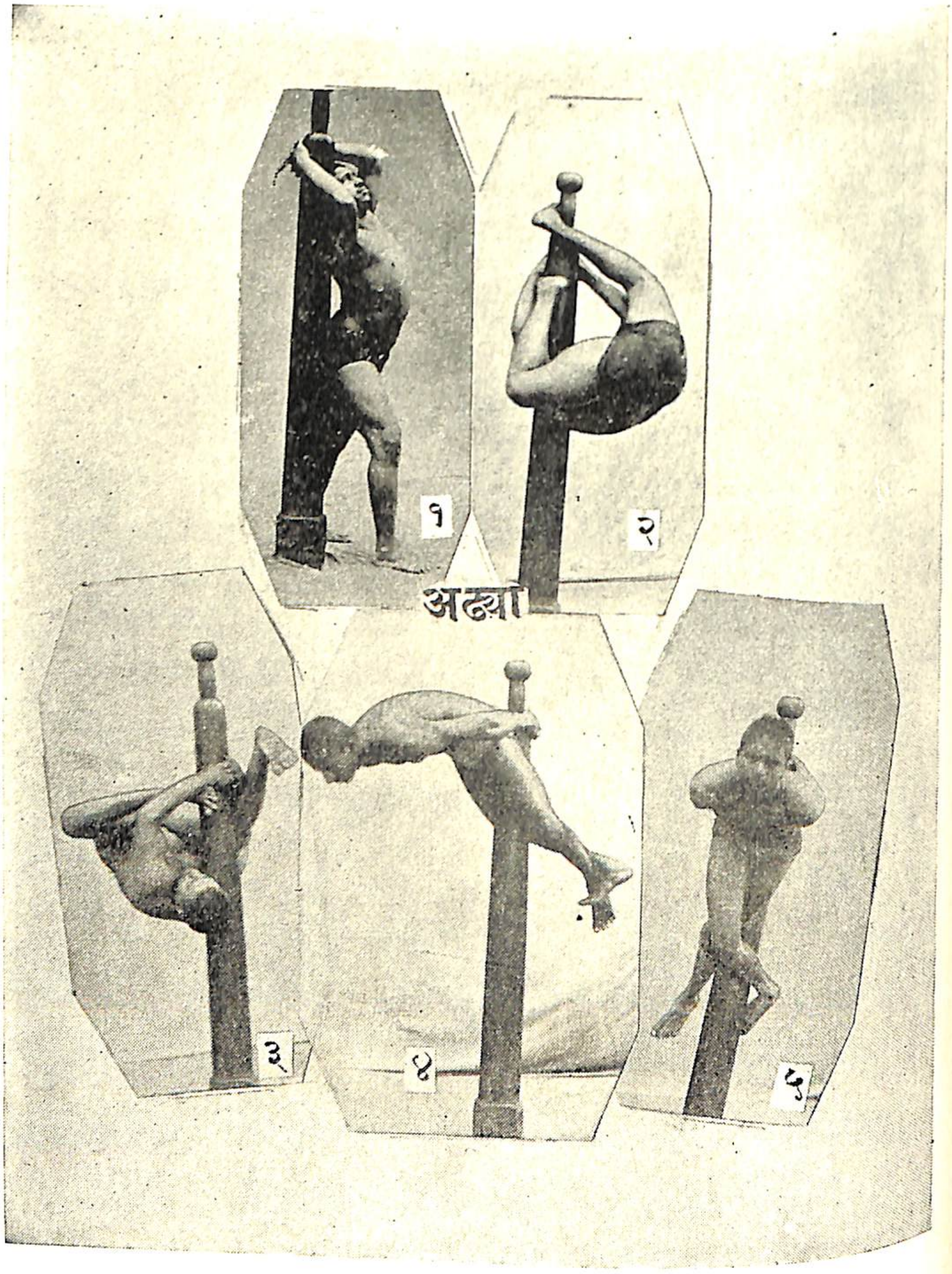
घाणाअढी (अढी अंक ८९):—वृक्षासनाची अढी बांधावी. नंतर हात तसेंच जमिनीवर ठेवून पायांची अढी सोडावी व डावा पाय चित्र अंक १ प्रमाणें लांब करावा. नंतर उजवा पाय वाकवून डाव्या पायाच्या बाहेर काढावा. नंतर उजवा पाय खालीं व डावा पाय वर ठेवून चित्र अंक २ प्रमाणें पायांची अढी बांधावी. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें शरीर उजव्या बाजूस फिरवावें व दोन्ही हात वर उचलून उठून बसावें. नंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें शरीर डाव्या बाजूस फिरवावें व खालीं वाकून जमिनीवर हात टेकावे. नंतर पायांची अढी सोडून चित्र अंक ५ प्रमाणें उजवा पाय लांब करून मल्लखांबावर लावावा. नंतर डावा पाय उजव्या पायाच्या व मल्लखांबाच्या आंतून काढून अढी बांधावी. नंतर पुन्हां पाय लांब करून चित्र अंक ६ प्रमाणें डाव्या पायाच्या खालून उजवा पाय काढावा. नंतर पुन्हां चित्र अंक १, २, ३, ४, ५ प्रमाणें क्रिया करून मल्लखांबाच्या भोंवतीं घाण्यासारखें फिरावें. शेवटीं साधी अढी बांधून उडी टाकावी व उभें रहावें.

कमानीची घाणाअढी (अढी अंक ९०):—मल्लखांबाकडे पाठ करून मल्लखांबापासून २–३ हातांच्या अंतरावर उभें रहावें. नंतर मागें वाकून जमिनीवर हात टेकून कमान करावी. नंतर पाय वर उडवून मल्लखांबास अढी बांधावी. नंतर वरच्या घाण्याच्या अढीप्रमाणें क्रिया करून घाणा फिरावा. घाणा फिरून अढी बांधण्याची वेळ आली म्हणजे अढी न बांधतां मल्लखांबावर पायांचे पंजे टेकावे व मल्लखांबास पायानें धक्का मारून पुढें कमान टाकावी. नंतर पुन्हां पाय वर उडवून अढी बांधावी व पुन्हां घाणा फिरावा. शेवटीं अढी बांधावी व उडी टाकून उभें रहावें.

वरील घाण्याचे दोन्ही प्रकार डाव्या व उजव्या बाजूनें आळीपाळीनें करावें म्हणजे दोन्ही अंगें सारखीं वळतील.



चित्र संख्या १३४-१३९



चित्र संख्या १४०–१४४

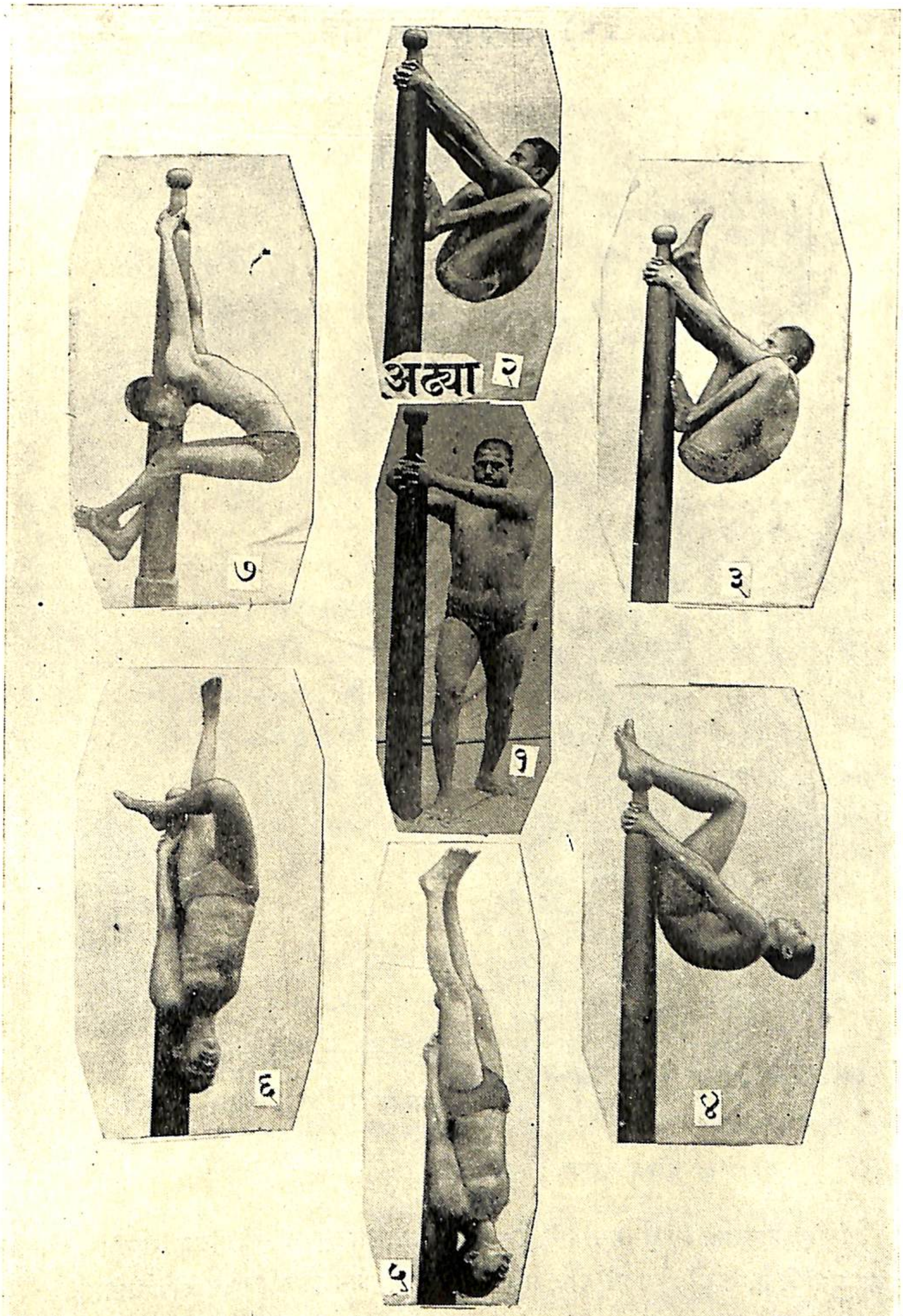
मोहनबेडीची अढी (अढी अंक ९१):—चित्र अंक १ प्रमाणें मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर दोन्ही पाय समोरून वर उचलून चित्र अंक २ प्रमाणें डावा पाय मल्लखांबास वरती लावावा व उजवा पाय, उजवा हात व मल्लखांब यांच्या पोकळींतून घालून बाहेर काढावा. नंतर डावा पाय चित्र अंक ३ प्रमाणें डावा हात व मल्लखांब यांच्यामधून घालून बाहेर काढावा व चित्र अंक ४ प्रमाणें मल्लखांबास अढी बांधावी. नंतर हात सोडून मल्लखांबावर रहावें व नेहमींप्रमाणें उडी टाकून उभें रहावें.

मोहनबेडीच्या पलटीची अढी (अढी अंक ९२):—चित्र अंक ४ प्रमाणें पाय आले म्हणजे अढी सोडून डावा पाय मल्लखांबाच्या पलीकडे चित्र अंक ५ प्रमाणें न्यावा. नंतर उजवीकडे शरीर फिरवून उजवा पाय अलीकडे आणावा. नंतर डावा हात सोडून शरीर फिरवावें व दोन्ही पायांची अढी बांधावी. यावेळीं पोट मल्लखांबाकडे येतें. नंतर दोन्ही हातांनीं मल्लखांबास ढकलून मागच्या मागें उभी उडी टाकून उभें रहावें.

अंगसफाअढी–प्रकार १ ला (अढी अंक ९३):–– चित्र अंक १ प्रमाणें मल्लखांबास हातांची गोफण बांधून उभें रहावें. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही पाय मल्लखांबावर टेऊन रहावें. नंतर डावा पाय तसाच ठेवून उजवा पाय चित्र अंक ३ प्रमाणें दोन्ही हातांतून वर काढावा. नंतर डावा पाय दोन्ही हातांचे मधून वर काढून दोन्ही पायांच्या टाचा मल्लखांबाच्या बोंडावर चित्र अंक ४ प्रमाणें टेकाव्या. नंतर टाचांनीं मल्लखांबास खाली दाबून ढुंगण वर सरकवावें व पाठ मल्लखांबास लावावी. नंतर चित्र अंक ५ प्रमाणें पाय लांब करून सरळ रहावें. नंतर उजवा पाय चित्र अंक ६ प्रमाणें डाव्या पायावरून मल्लखांबाच्या पलीकडे न्यावा व शरीर फिरवून डावा पाय पलीकडे काढून घ्यावा. नंतर दोन्ही पायांनीं अढी बांधावी व हात सोडून नेहमींप्रमाणें उडी टाकून उभें रहावें.

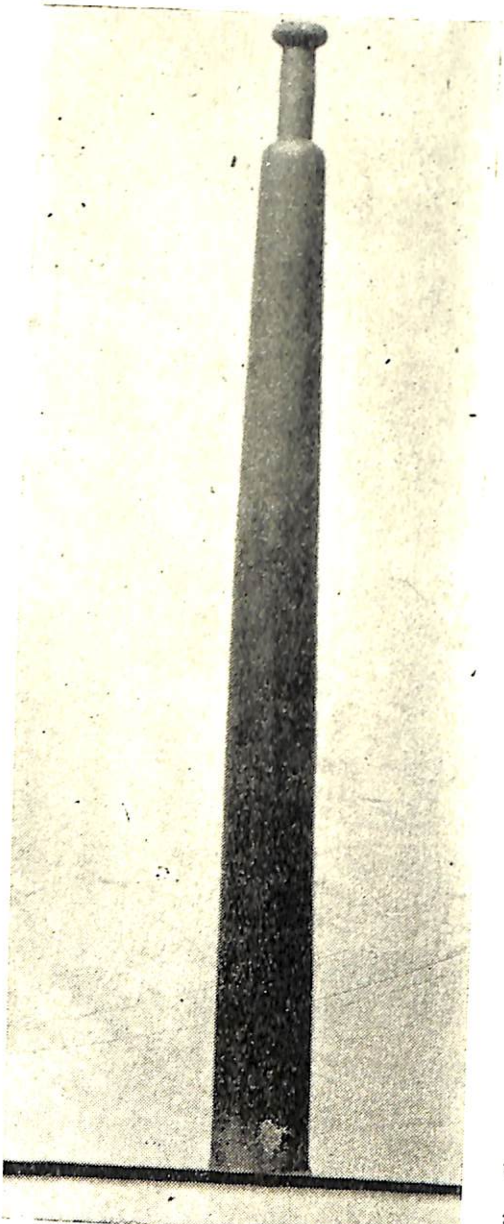
अंगसफाअढी–प्रकार २ रा (अढी अंक ९४):— चित्र अंक ५ प्रमाणें पाय सरळ झाल्यानंतर दोन्ही पाय समोरून वाकवून चित्र अंक ७ प्रमाणें खालीं आणावे. नंतर पायांची अढी बांधून हात सोडावे व मल्लखांबावर बसावे. अढी बांधतांना हात सुटले तरी झोकानें पाय नेऊन अढी बांधावी. या वेळीं मल्लखांबाकडे पोट येते. नंतर मल्लखांबावर हाताची थाप मारून पायांची अढी सोडून खालीं उभी उडी टाकावी व उभें रहावें.

सूचना:––ह्या प्रकरणांत ज्या अढ्या दिल्या आहेत त्यांची क्रिया चांगली साधली म्हणजे दरेक अढी करतांना ढुंगणाला पाय लावून नंतर ते वर झाडून अढी बांधण्याची संवय करावी. मात्र शयनासन व शीर्षासनासारख्या अढ्या पाय झाडून करूं नये.



चित्र संख्या १४५–१५१

(२) गिड्डा मल्लखांब.



बोंडाचा घेर १० इंच
मुटीची उंची ६ इंच
मुटीचा घेर ७ इंच

वरील भागाचा घेर ११ इंच

मध्य भागाचा घेर १४ इंच

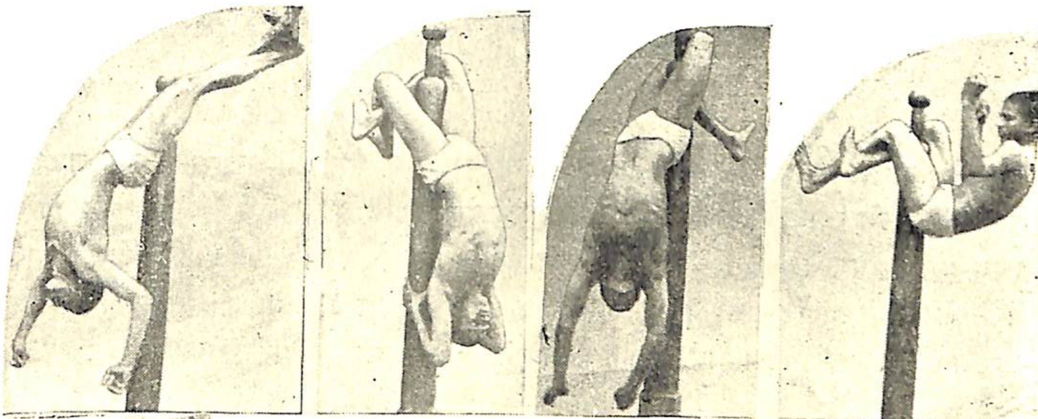
जमिनीजवळील घेर १५॥ इंच
जमिनींत पुरलेल्या भागाची उंची २७ इंच

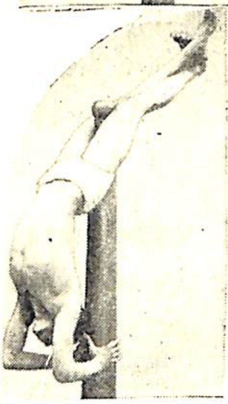
जमिनीवरील मल्लखांबाची उंची ५२ इंच

चित्र संख्या १५२

हा मल्लखांब गिड्डा असल्यानें वर उभें राहून उलटसुलट कोलांट्या मारतांना पायांस धक्का कमी येतो. फरारे, आसनें वगैरे प्रकारचीं कठीण कामें शिकविण्यास सोपें जातें.

(२) उड्या.





कोणत्याहि प्रकारचीं कामें करण्यासाठीं मल्लखांबावर गेल्यानंतर, तीं कामें करून झाल्यावर अथवा कामें करणारा दमल्यावर जमिनीवर येण्यासाठीं जी क्रिया करतात त्यास **उडी मारणें** म्हणतात.

याप्रमाणें जमिनीवर येण्यासाठीं उड्यांचे निरनिराळे प्रकार आहेत, पण अढी बांधून साधी उडी मारण्याचा प्रकार सोपा व सोईचा असल्यामुळें तोच प्रकार प्रथम शिकवितात व तोच प्रकार जास्त उपयोगांत आणला जातो. उड्या मारण्याचे दुसरे अनेक प्रकार दिले आहेत पण ते जास्त कठीण आहेत. जाणत्या माणसाची मदत घेतल्याशिवाय त्या उड्या करू नये. निरनिराळ्या प्रकारच्या उड्या नीट मारतां येण्यास शरीर स्वाधीन असून शिवाय अंगांत तडफ असावी लागते व मनांत हिंमत पाहिजे.



ले :-रा. लक्ष्मण नारायण सप्रे.

उडी मारतांना उडी पायांच्या पंजावर मारावी. उडी मारतांना जमिनीवर पायाचा अवाज होणें हें शरीर ताब्यांत नसल्याचें द्योतक आहे. उडी मारल्यानंतर पायाचा आवाज मुळींच होता उपयोगी नाहीं. बत्तासे जमिनीवर ठेऊन त्यांवर उडी मारली तर बत्तासे फुटूं नयेत. तसेच जमिनीवर पैसे ठेऊन त्यावर उडी टाकली तर पैसे ठेवलेल्या जागेवरून सरकूं नयेत. उडीच्या मेहनतीनें नामक व प्रसारक स्नायूंस चांगला व्यायाम होतो.

कुस्तींत आपण स्वारीचा डाव बांधला व सामनेवाला आपणास घेऊन उठला तर त्याच्या पाठीवर हात टेकून चलाखीनें उडी मारून आपला बचाव करता येतो.

साधी उडी (उडी अंक १):—चित्र अंक १ प्रमाणें मल्लखांब धरून उजव्या पवित्र्यावर उभें रहावें. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही पाय गुडघ्यांतून वांकवून वर न्यावे व चित्र अंक ३ प्रमाणें मल्लखांबास अढी बांधून रहावें. नंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें दोन्ही हात बेंबीसमोर मल्लखांबावर ठेवावे व हात ताठ करून ढुंगण वर मल्लखांबास टेकावें. नंतर डोक्याचा झोक वर घेऊन अढी सोडून चित्र अंक ५ प्रमाणें जमिनीवर उभें रहावें.

जमिनीस नाक लावून उडी (उडी अंक २):—चित्र अंक ३ प्रमाणें अढी बांधून राहिल्यानंतर मांड्यांची पकड जरा सैल करून खालीं घसरत यावें व चित्र अंक ६ प्रमाणें जमिनीस नाक लावावें. नंतर नेहमींप्रमाणें उडी घेऊन उभें रहावें. ही उडी घेतांना शरिरास वर झोक देऊन स्फूर्तीनें उडी घ्यावी.

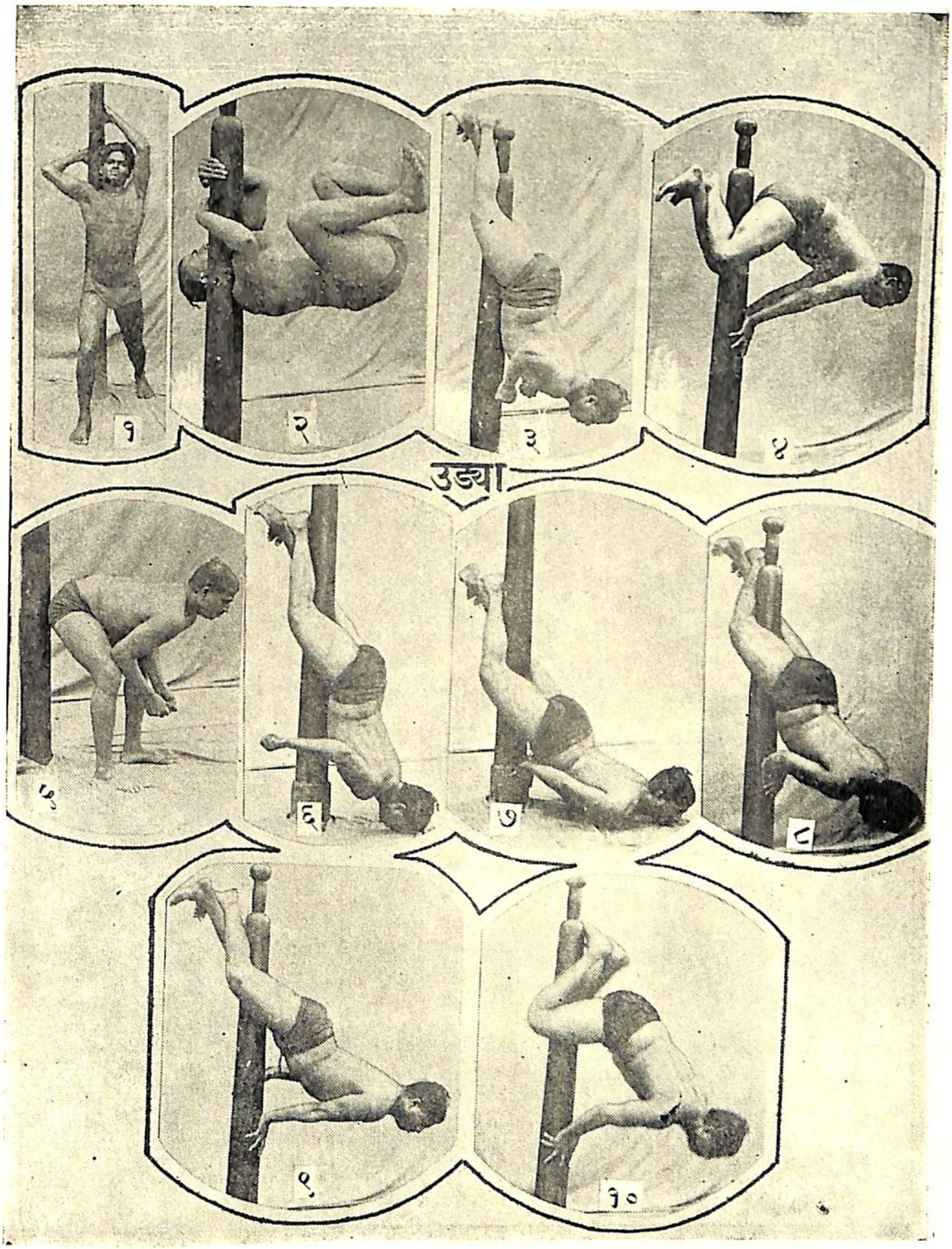
जमिनीस छाती लावून उडी (उडी अंक ३):—चित्र अंक ७ प्रमाणें जमिनीस छाती लावावी. नंतर मल्लखांबावर हात टेकून ढुंगण वर न्यावें व डोक्याचा झोक वर करून उडी मारून उभें रहावें.

दुहाती उडी (उडी अंक ४):—चित्र अंक ८ प्रमाणें एकावर एक हात ठेवून रहावें. नंतर नेहमींप्रमाणें उडी टाकून उभें रहावें.

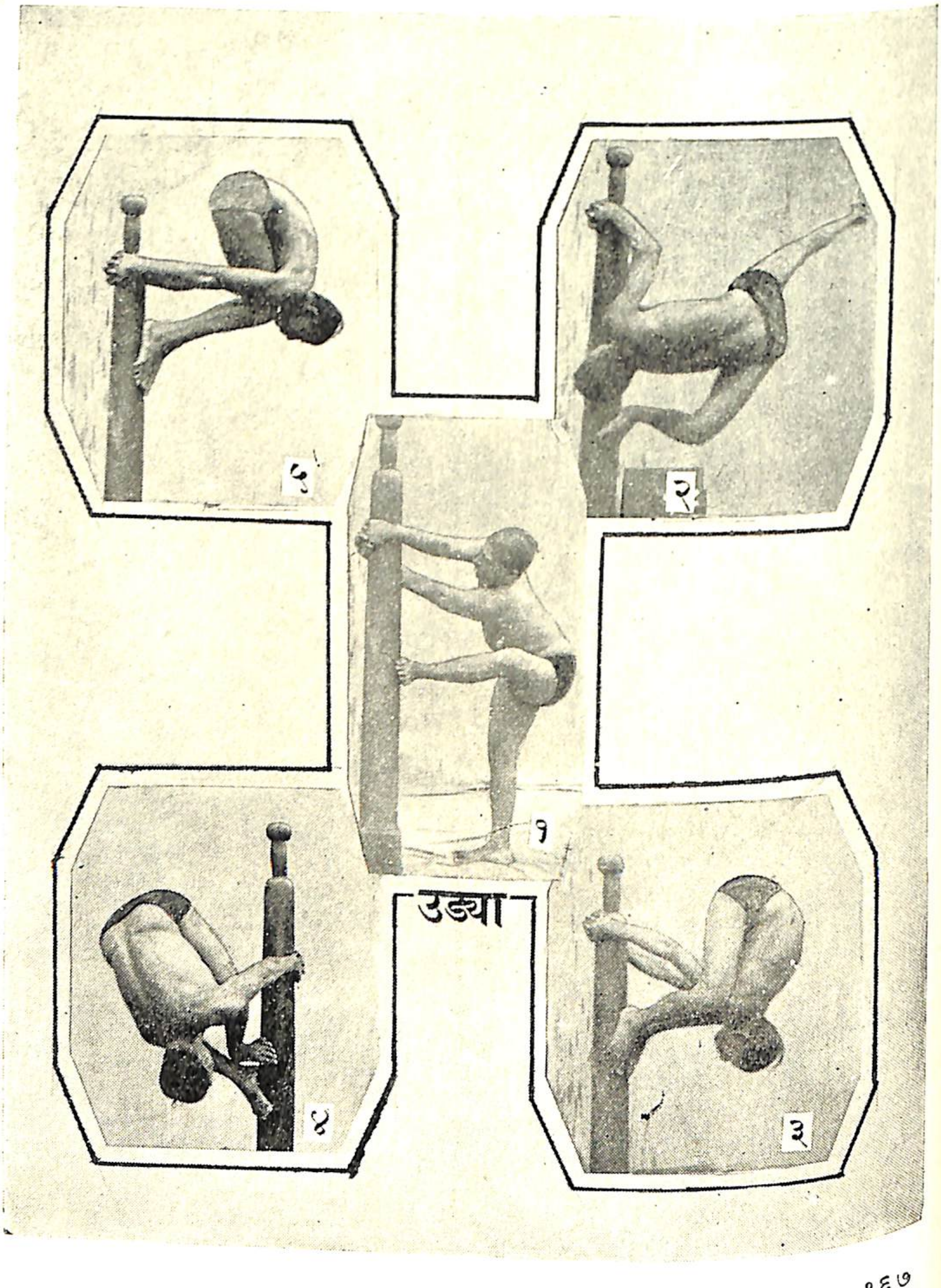
ही उडी नीट करतां येऊं लागली म्हणजे दोन्ही हातांचे पंजे मल्लखांबाचे एका बाजूस लावून उडी घेण्याची संवय करावी.

एकहाती उडी (उडी अंक ५):—चित्र अंक ९ प्रमाणें मल्लखांबावर एकच हात ठेवून उडी घेऊन उभें रहावें.

मांड उडी (उडी अंक ६):—पायांची अढी बांधल्याशिवाय मांड्यांचे पकडींत चित्र अंक १० प्रमाणें मल्लखांब धरून रहावें. नंतर हात टेकून उडी घ्यावी.



चित्र संख्या १५३–१६२

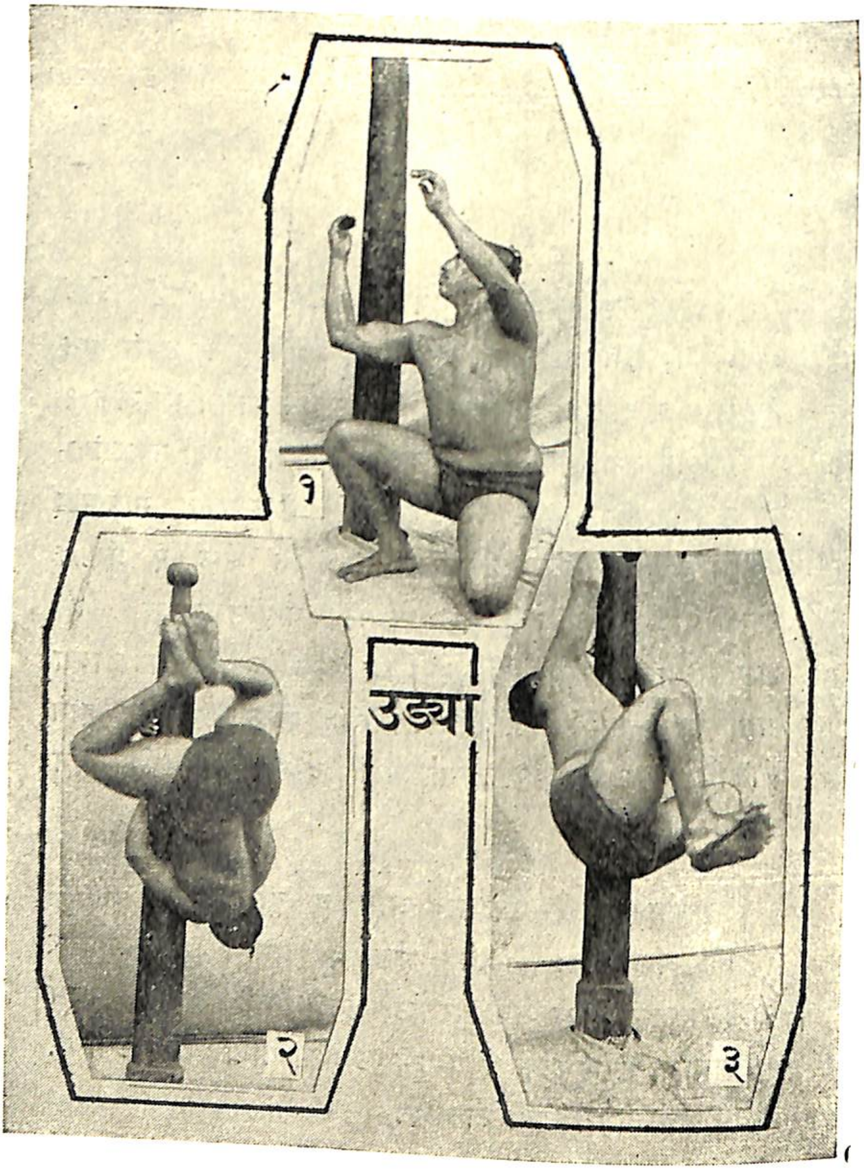


चित्र संख्या १६३-१६७

बंदर उडी–दोन्ही पाय हातांचे बाहेर–(उडी अंक ७):—मल्लखांबाकडे तोंड करून उभें रहावें. नंतर डावा हात आंतून व उजवा हात बाहेरून नेऊन मल्लखांबास चित्र अंक १ प्रमाणें गोफण बांधावी. नंतर डावा पाय शक्य तितका मल्लखांबावर उंच जागीं ठेवावा. नंतर हातांनीं आपल्याकडे मल्लखांब ओढून व पायानें तो पलीकडे ढकलून चित्र अंक २ प्रमाणें डाव्या बाजूस झोंक टाकून उजवा पाय वर उचलावा. नंतर तो पाय हातांचे वरून आणून चित्र अंक ३ प्रमाणें डाव्या पायाच्या जवळ ठेवावा. नंतर छातीचा झोंक वर घेऊन हात सोडावे व उडी घ्यावी. या वेळीं दोन्ही हात कोपरांतून ताठ ठेवावे.

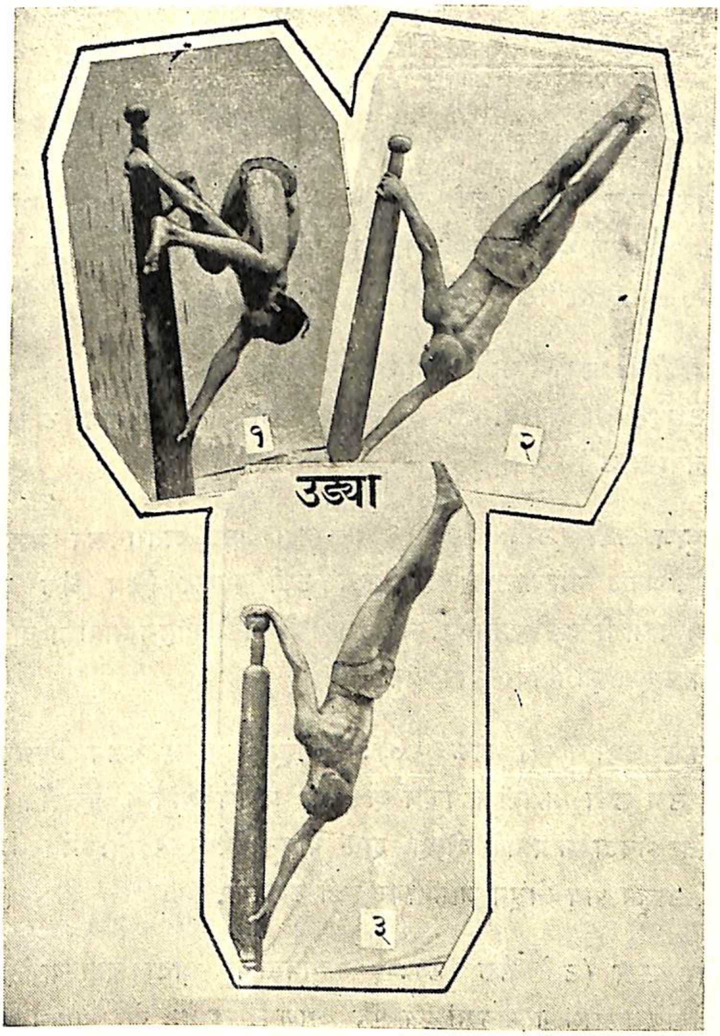
बंदर उडी–एक पाय आंत व दुसरा पाय बाहेर–(उडी अंक ८):—चित्र अंक ३ प्रमाणें मल्लखांबावर राहिल्यानंतर डावा पाय वर उचलून दोन्हीं हातांचे मधून घालावा व चित्र अंक ४ प्रमाणें उजव्या पायाजवळ ठेवावा. नंतर हात सोडून उडी टाकावी.

बंदर उडी–दोन्ही पाय हातांचे आंत–(उडी अंक ९):—चित्र अंक ४ प्रमाणें डावा पाय हातांच्यामध्यें ठेवल्यानंतर उजवा पाय उंच उचलून दोन्हीं हातांचे आंत डाव्या पायाजवळ चित्र अंक ५ प्रमाणें ठेवावा. नंतर छातीचा झोक वर ठेवून हात सोडावें व उडी घ्यावी.



चित्र संख्या १६८–१७०

डंकीची उडी (उडी अंक १०) :—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही हात उंच करून मल्लखांबाजवळ पवित्र्यावर बसावें. नंतर उंच उडी मारून चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही हातांनीं मल्लखांब धरावा. यावेळीं दोन्ही पाय गुडघ्यांतून वाकवून त्याच चित्राप्रमाणें ठेवावे. मल्लखांबास पोट अगर पाय लावूं नयेत. नंतर दोन्ही पायांस वर झटका मारून शरीर पलीकडे न्यावें व त्याच अवसानांत वरचा डावा हात सोडून उजव्या हाताच्या खालच्या अंगास डाव्या बाजूस आणून त्या हातानें मल्लखांब धरावा. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें पाय खालीं आणून जमिनीवर बसावें. यावेळी चित्र अंक १ च्या विरुद्ध स्थिति येते म्हणजे डावा हात खालीं व उजवा हात वर येतो. तसेंच उजवा पाय खालीं व डावा पाय उंच राहातो.



चित्र संख्या १७१-१७३

घोड्याची उडी-वरून पाय टाकून-(उडी अंक ११) :—घोडाअढी करतांना पाय वर नेतात तसे वर नेऊन अढी न बांधतां उजवा पाय उजवीकडून व डावा पाय डावीकडून चित्र अंक १ प्रमाणें खालीं आणून व हात सोडून उडी टाकून उभें रहावें.

घोड्याची मागची उडी (उडी अंक १२) :—घोडाअढी करतांना मल्लखांब धरतात त्याप्रमाणें धरून दोन्ही पाय वर न्यावे व चित्र अंक २ प्रमाणें पाय ताठ ठेवावे. नंतर मागें कमान टाकल्याप्रमाणें शरीर मागें टाकून हात सोडावे व उडी टाकून उभें रहावें.

घोड्याची उडी-पाय फिरवून-(उडी अंक १३) :—चित्र अंक ३ प्रमाणें मल्लखांबावर हात ठेवून पाय वर न्यावे, नंतर शरीर फिरवून मल्लखांबाकडे पोट करावें, नंतर कमान टाकल्याप्रमाणें पाय मागें नेऊन हात सोडावेत व उडी टाकून उभें रहावें.

कोकापकड उडी (उडी अंक १४):—मल्लखांबावर अढी बांधल्यानंतर चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही हातांचे पंजे मल्लखांबाचे दोन्ही बाजूस लावून मल्लखांब धरावा. नंतर अवसान घेऊन उडी टाकावी व उभें रहावें.

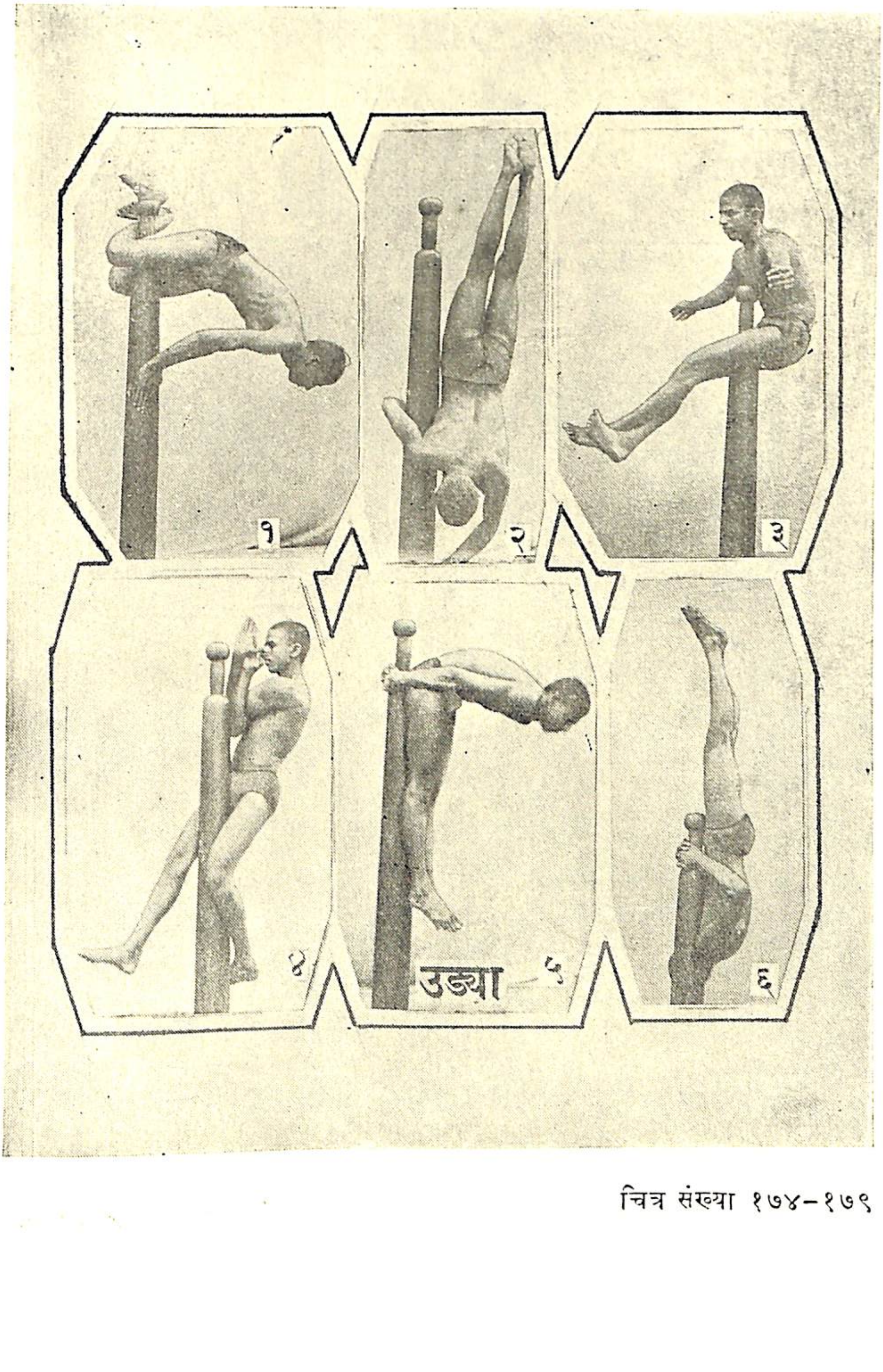
बगलीची उडी (उडी अंक १५):—बगली बांधून चित्र अंक २ प्रमाणें पाय वर उडवून ताठ करावें. नंतर दोन्ही पाय मागें टाकून कमान टाकल्याप्रमाणें उडी टाकावी व उभें रहावें.

उड्डाण उडी (उडी अंक १६):—दहा फूट अंतरावरून मल्लखांबाकडे धांवत यावें. जवळ आल्यावर एकदम उंच उडी मारून चित्र अंक ३ प्रमाणें मल्लखांबास पायांची अढी बांधावी. नंतर पायांची अढी सोडून पायांचा व शरिराचा झोक मागें टाकून जमिनीवर उडी टाकावी.

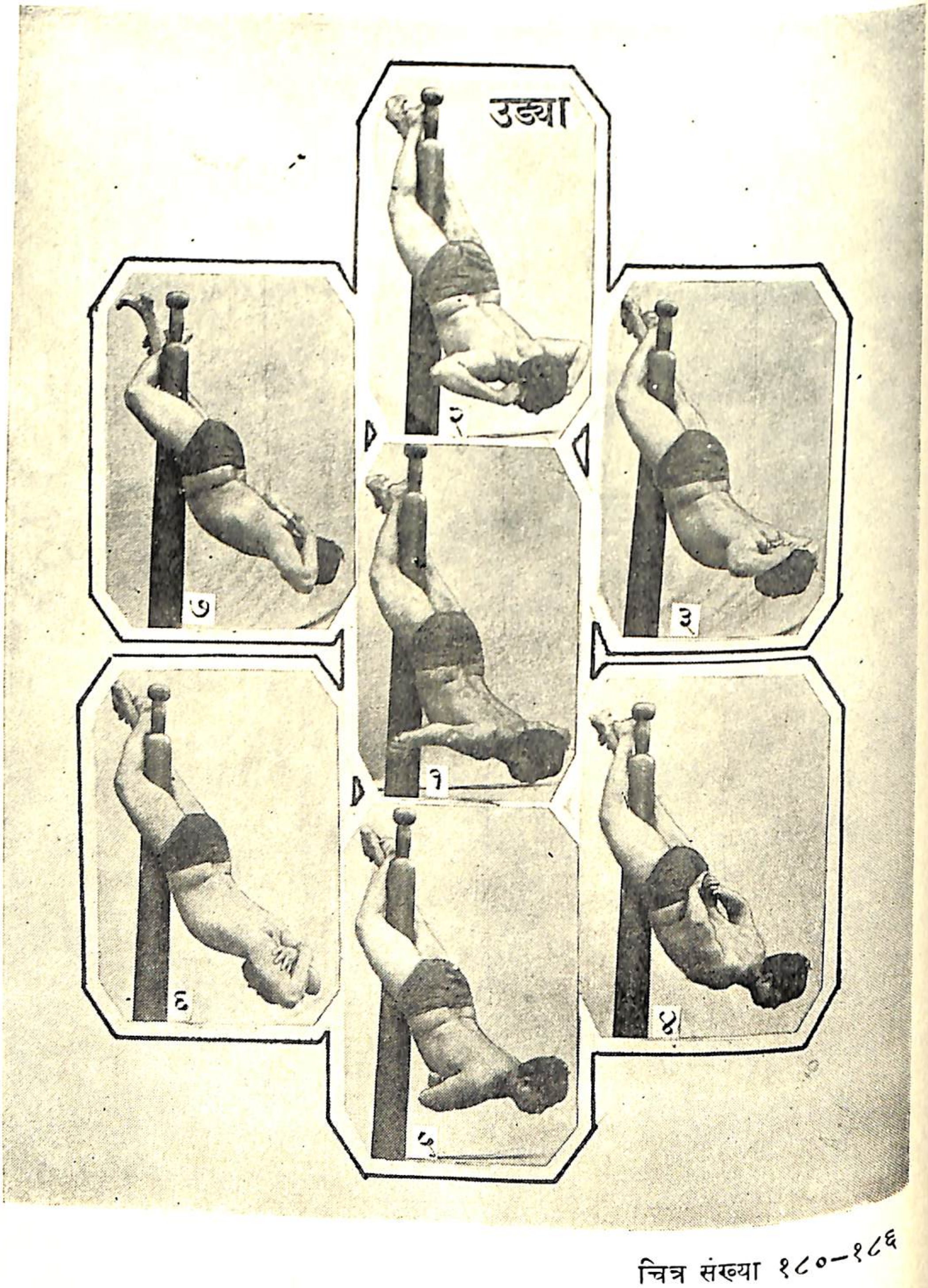
गरुड उडी (उडी अंक १७):—लांबून धांवत येऊन मल्लखांबाजवळ आल्यावर उंच उडी मारावी व चित्र अंक ४ प्रमाणें पायांचे पकडींत मल्लखांब धरावा. नंतर गरुडासनाप्रमाणें दोन्ही हात बांधून स्थिर रहावें. नंतर शरिराचा झोक मागें टाकून पाय सोडून जमिनीवर उडी टाकावी.

मोर उडी (उडी अंक १८):—मोहनबेडीची अढी बांधल्यानंतर दोन्ही पाय चित्र अंक ५ प्रमाणें मल्लखांबाचे पुढें आणून रहावें. नंतर पाय जरा उंच करून व हातांनीं मल्लखांब मागें ढकलून अवसान घेऊन उडी टाकावी.

हंस उडी (उडी अंक १९):—मल्लखांबाकडे पाठ करून मल्लखांबास टेकून उभें रहावें. नंतर दोन्ही हात उंच करून एकदम अवसान घेऊन वर उडी मारावी व मल्लखांबास बोंडाजवळ दोन्ही हातांनी गोफण बांधावी नंतर उजवा खांदा मल्लखांबास टेकून समोरून पाय वर न्यावे व चित्र अंक ६ प्रमाणें पाय ताठ ठेवून रहावें. नंतर हातानें शरीर वर उचलून बोंडावरून पलीकडे पाय टाकून उडी द्यावी.



चित्र संख्या १७४-१७९



चित्र संख्या १८०-१८६

बिनहाती उडी (उडी अंक २०):—मल्लखांबावर अढी बांधल्यानंतर चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही हात बाजूस लांब धरावे. नंतर शरीर शक्य तितकें वर झोंकून मल्लखांबास हात लावल्याशिवाय उडी टाकावी.

कानपकडीची उडी (उडी अंक २१):—चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही हातांनीं कान धरावे. नंतर कान न सोडतां शरीर शक्य तितकें वर उचलून उडी टाकावी.

मानेच्या मागें हातांची गोफण बांधून उडी (उडी अंक २२):—चित्र अंक ३ प्रमाणें मानेच्या मागें हातांची गोफण बांधावी व झटक्यानें शरीर शक्य तितकें वर उचलून हात तसेंच ठेवून उडी टाकावी.

मागच्या कुंजीची उडी (उडी अंक २३):—चित्र अंक ४ प्रमाणें दोन्ही हात पाठीच्या मागें नेऊन उजव्या हाताच्या बोटांनीं डाव्या हाताचीं बोटें धरावी (कुंजी बांधावी). नंतर शरीर शक्य तितकें वर उडवून बोटांची पकड न सोडतां जमिनीवर उडी टाकावी.

आदब उडी (उडी अंक २४):—चित्र अंक ५ प्रमाणें हातांची आदब बांधून रहावें. नंतर हात सोडल्याशिवाय शरीर शक्य तितकें वर उचलून जमिनीवर उडी टाकावी.

भुजबंद उडी (उडी अंक २५):—चित्र अंक ६ प्रमाणें मानेचे मागें दोन्ही हात ठेवून रहावें. नंतर झटक्यानें शरीर वर घेऊन उडी टाकावी.

गोमुखासन उडी (उडी अंक २६):—चित्र अंक ७ प्रमाणें पाठीवर गोमुखासनाप्रमाणें हात बांधून रहावें. नंतर हात तसेंच ठेवून शरीर शक्य तितकें वर उचलावें व उडी टाकावी.

सूचना:—वरील सर्व उड्या हाताचा आधार घेतल्याशिवाय टाकावयाच्या असल्यामुळें सुरवातीस दुसऱ्याची मदत घ्यावी. पोटरीचा दाब मल्लखांबावर देऊन शरीर शक्य तितकें वर उचलून उडी टाकण्याचा प्रयत्न केल्यास, शरिरास इजा होण्याचा संभव कमी असतो व उंचीचा झोक चांगला दिसतो.

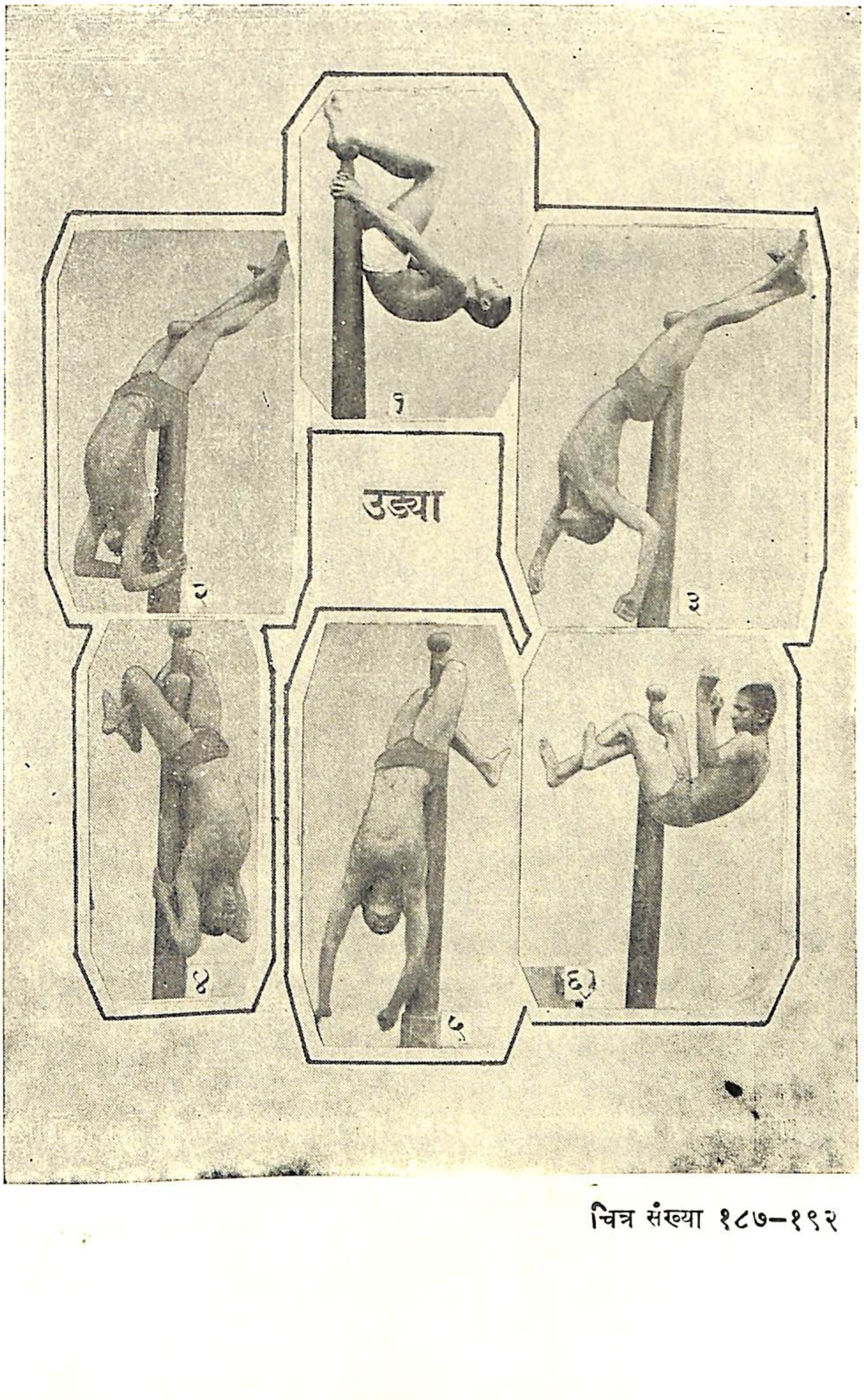
अंगसफा उडी--प्रकार १ ला-(उडी अंक २७):--अंगसफाची अढी करून चित्र अंक १ प्रमाणें पाय वर आल्यानंतर चित्र अंक २ प्रमाणें पायांनीं अढी बांधावी. नंतर त्याच चित्राप्रमाणें मागें वांकून दोन्ही हातांनीं मल्लखांब धरावा. नंतर हातांनीं मल्लखांब मागें ढकलून पायांची अढी सोडून समोरून पाय पुढें टाकावे व जमिनीवर उडी घ्यावी.

अंगसफा उडी--प्रकार २ रा-(उडी अंक २८):--चित्र अंक १ प्रमाणें अंगसफाची अढी करून पाय आले म्हणजे चित्र अंक ३ प्रमाणें पायांची अढी बांधावी व हात मोकळे ठेवून रहावें. नंतर शरीर वर झोकून त्याच अवसानांत स्फूर्तीनें पायांची अढी सोडून पाय मागें व खालीं आणावे व जमिनीवर उडी घ्यावी. ही उडी केल्यानें डोक्याच्या खालच्या अंगास जमिनीवर उडी मारणारा उभा रहातो.

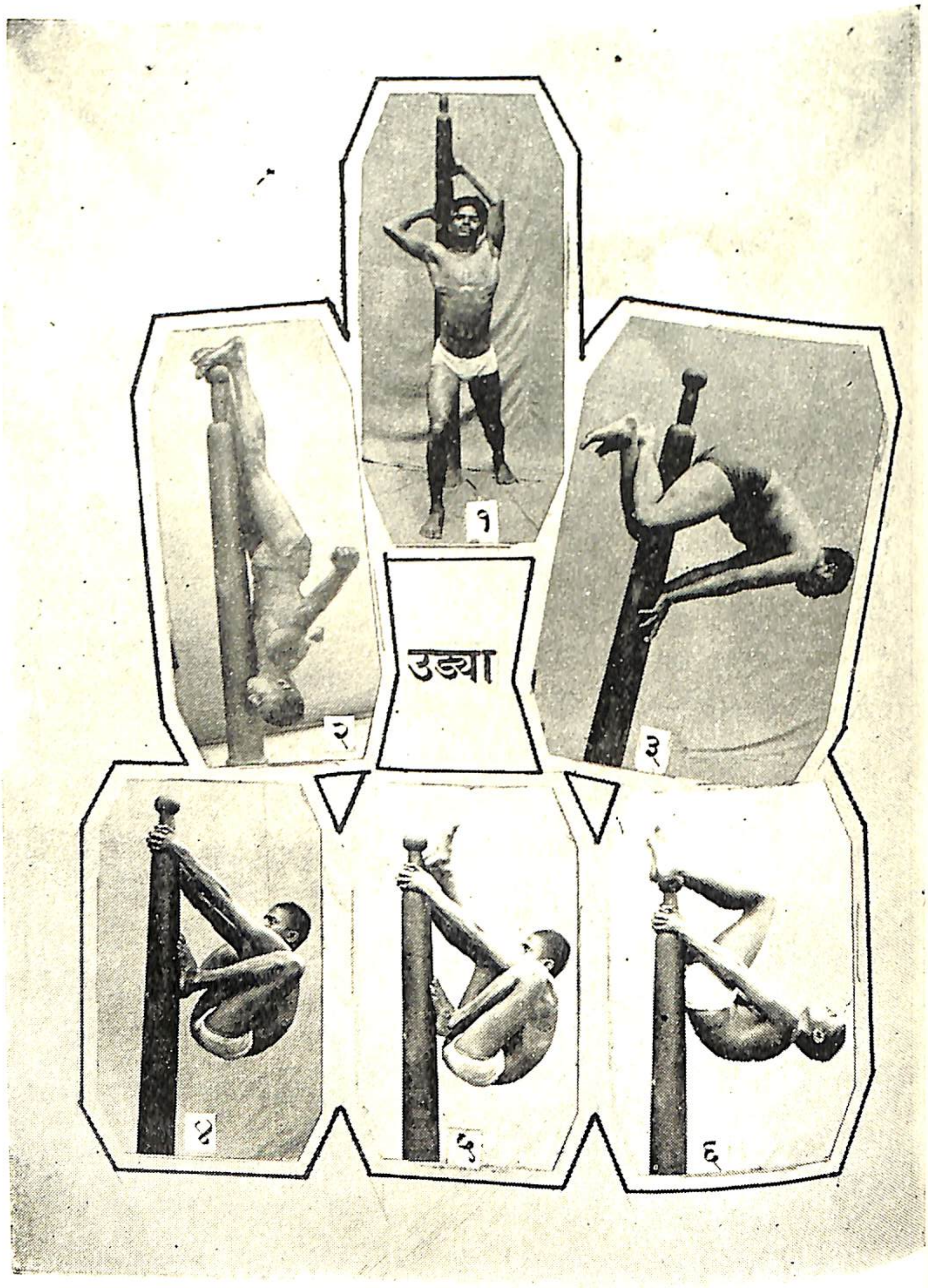
अंगसफाच्या खोडयाची उडी—प्रकार १ ला-(उडी अंक २९):—चित्र अंक १ प्रमाणें पाय वर आले म्हणजे चित्र अंक ४ प्रमाणें पायांचा खोडा बांधावा. नंतर हात उलटे करून त्याच चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें मल्लखांब धरावा. नंतर खोडा सोडून झटक्यानें पाय पुढें आणावें व जमिनीवर उडी टाकावी.

अंगसफाच्या खोडयाची उडी—प्रकार २ रा--(उडी अंक ३०):—चित्र अंक १ प्रमाणें पाय आल्यानंतर चित्र अंक ५ प्रमाणें पायांचा खोडा बांधून हात लोंबते सोडावे. नंतर मल्लखांबाच्या उजव्या बाजूस दोन चार वेळ झोका घेऊन डोकें वर गेलें म्हणजे त्याच अवसानांत पायाचा खोडा सोडावा व पाय खालीं आणून उडी घ्यावी. ही उडी डोक्याचे खालचे अंगास पडते व शरीर उजव्या बाजूनें वर जाते. ही उडी घेतांना फार सावधागिरी घेणें जरूर आहे; नाहीं तर उडी डोक्यावर पडून इजा होण्याचा संभव आहे.

अंगसफाच्या खोड्याची उडी—प्रकार ३ रा--(उडी अंक ३१):—चित्र अंक ५ प्रमाणें खोडा बांधल्यानंतर चित्र अंक ६ प्रमाणें वर उठावें व त्याच अवसानांत खोडा सोडून मागें उडी घ्यावी.



चित्र संख्या १८७–१९२



चित्र संख्या १९३–१९८

पायाची उडी (उडी अंक ३२) :—चित्र अंक १ प्रमाणें मल्लखांब धरून पाय वर न्यावे. पण अढी न बांधतां चित्र अंक २ प्रमाणें पायांचे पंजे मल्लखांबाच्या बोंडावर टेकून हात सोडून स्थिर रहावें. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें मल्लखांबावर हात टेकून उडी घ्यावी. हात टेकून उडी घेणें नीट साधलें म्हणजे हात न टेकतां शरीर झटक्यानें वर उचलून उडी घ्यावी.

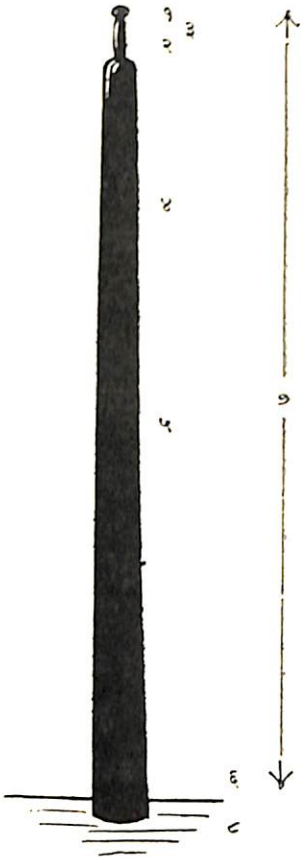
अंगसफांत होणाऱ्या उड्या.

बोंडास हातांची गोफण बांधून दोन्ही पाय बाहेरून टाकून उडी (उडी अंक ३३) :—चित्र अंक ४ प्रमाणें मल्लखांबावर रहावें. नंतर शरिराचा झोक मागें टाकून दोन्ही पाय वर उंच करून मागें गुलाट मारून हात सोडून जमिनीवर उडी टाकावी. उडी घेतांना मान व डोकें एका बाजूस ठेऊन उडी टाकावी म्हणजे डोक्यास इजा होणार नाहीं.

बोंडास हातांची गोफण बांधून एक पाय हाताच्या आंतून व एक पाय बाहेर ठेऊन उडी (उडी अंक ३४) :—चित्र अंक ५ प्रमाणें शरीर आलें म्हणजे डावा पाय बाहेरच्या बाजूनें उंच करावा. नंतर शरिराचा झोक मागें टाकून वरील उडींत सांगितल्याप्रमाणें कोलांटी मारून हात सोडून जमिनीवर उडी टाकावी.

दोन्ही पाय आंतून काढून उडी (उडी अंक ३५) :—अंगसफा-प्रमाणें दोन्ही पाय हातांचे मधून चित्र अंक ६ प्रमाणें बाहेर काढावे. नंतर शरिराचा झोक मागें टाकून कोलांटी मारून उडी घ्यावी.

(३) उंच व बारीक मल्लखांब.



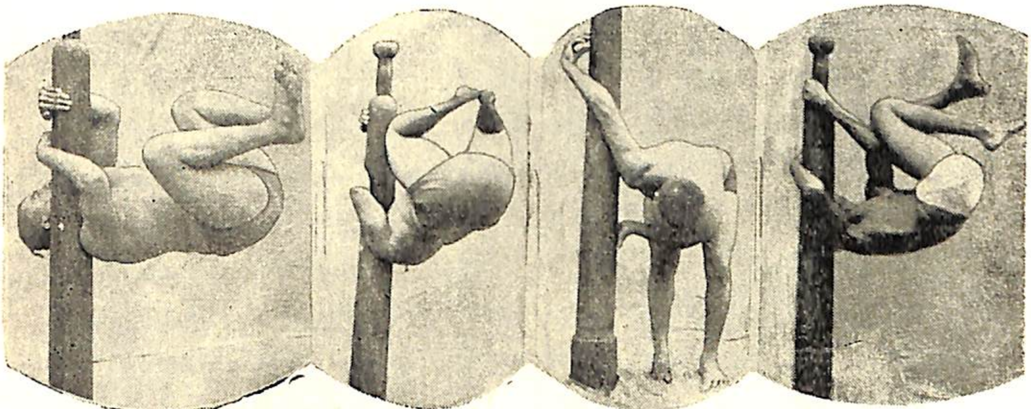
चित्र संख्या १९९

१ बोंडाचा घेर १० इंच.
२ मुठीची उंची ६ इंच.
३ मुठीचा घेर ७ इंच.
४ वरील भागाचा घेर १३ इंच.
५ मध्य भागाचा घेर १७॥ इंच.
६ जमिनीजवळील भागाचा घेर २२ इंच.
७ जमिनीवरील मल्लखांबाची उंची ९ फूट.
८ जमिनींत पुरलेल्या भागाची उंची ४ फूट.

हा मल्लखांब बारीक असल्यानें निरनिराळ्या प्रकारचीं प्रेक्षणीय कामें यावर करणें सोपें जातें.

(३) सलाम्या.

लेखक :—रा. लक्ष्मण नारायण सप्रे, संचालक, बालप्रभु व्यायामशाळा, बडोदें.



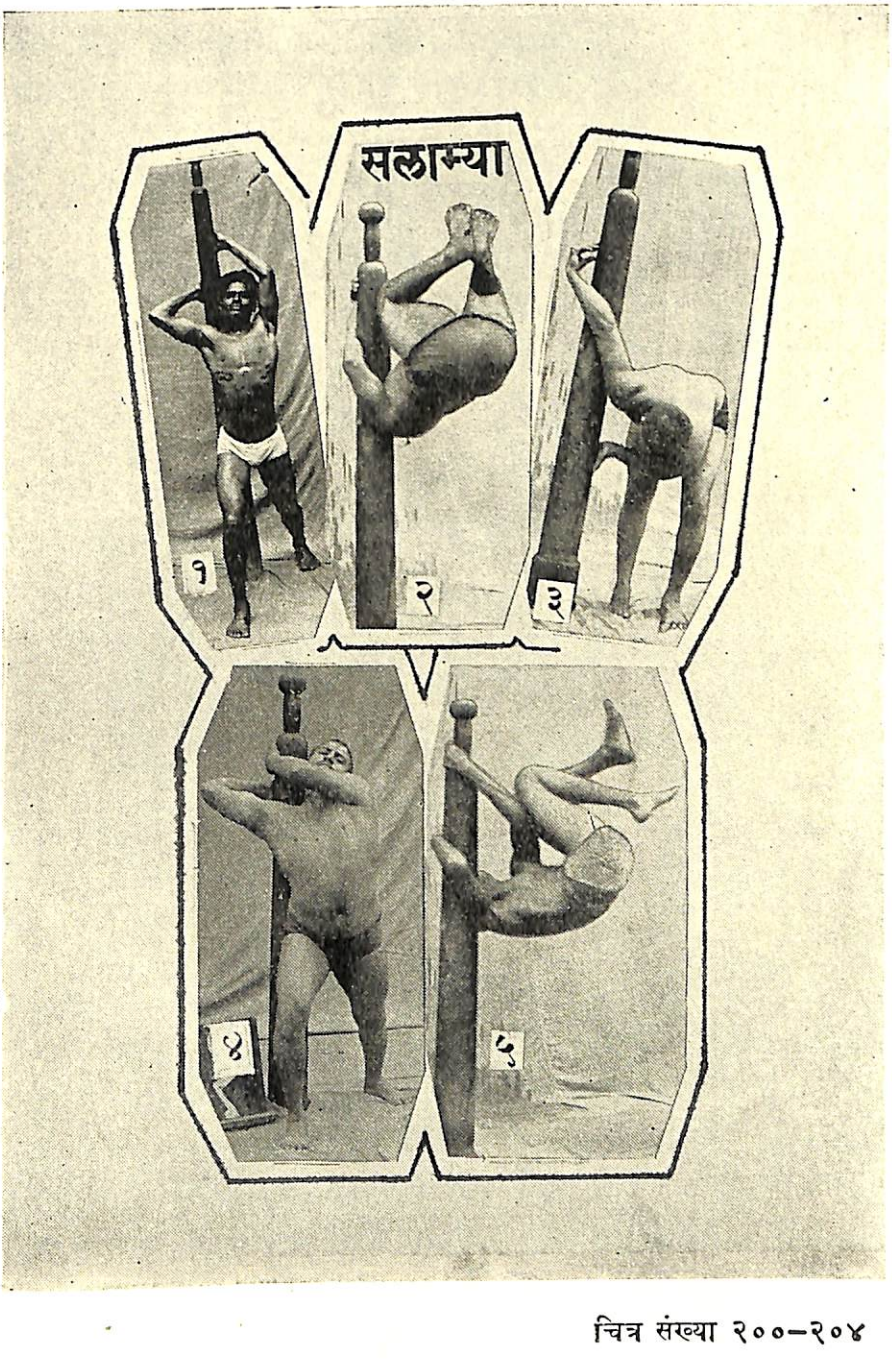


मल्लखांबाचीं कामें शिकवितांना प्रथम कांहीं अढ्या शिकवून नंतर सलाम्या शिकवितात. तरी समारंभाचे वेळीं मल्लखांबाची कामें सुरूं करतांना सुरवातीस सलामी करून नंतर दुसरीं कामें करण्याचा रिवाज श्री. बाळंभटदादा यांचे परंपरेच्या संस्थांमधून आहे. या सलाम्या म्हणजे प्रेक्षकांस वंदन करण्याचा एक प्रकार समजला जातो. शिष्टाचाराप्रमाणें प्रेक्षकांस, गुरूस व इष्ट देवतेस वंदन करून नंतर कामास सुरवात करावयाची असते. मल्लखांबास हात लावून, काम करणारानें कोलांटी मारल्याप्रमाणें उडी मारून जागच्या जागीं उभें राहावयाच्या क्रियेस **सलामी** म्हणतात. मल्लखांब धरण्याच्या निरनिराळ्या प्रकारामुळें सलाम्याचे अनेक प्रकार होतात पण प्रत्येक प्रकारांत कोलांटी मारण्याची क्रिया सारखीच असते. मल्लखांबास धरण्याचे निरनिराळे प्रकार अढ्याचे प्रकरणांत दाखविले असल्यानें सलाम्यांच्या थोड्या प्रकारांचींच चित्रें दिलीं आहेत.

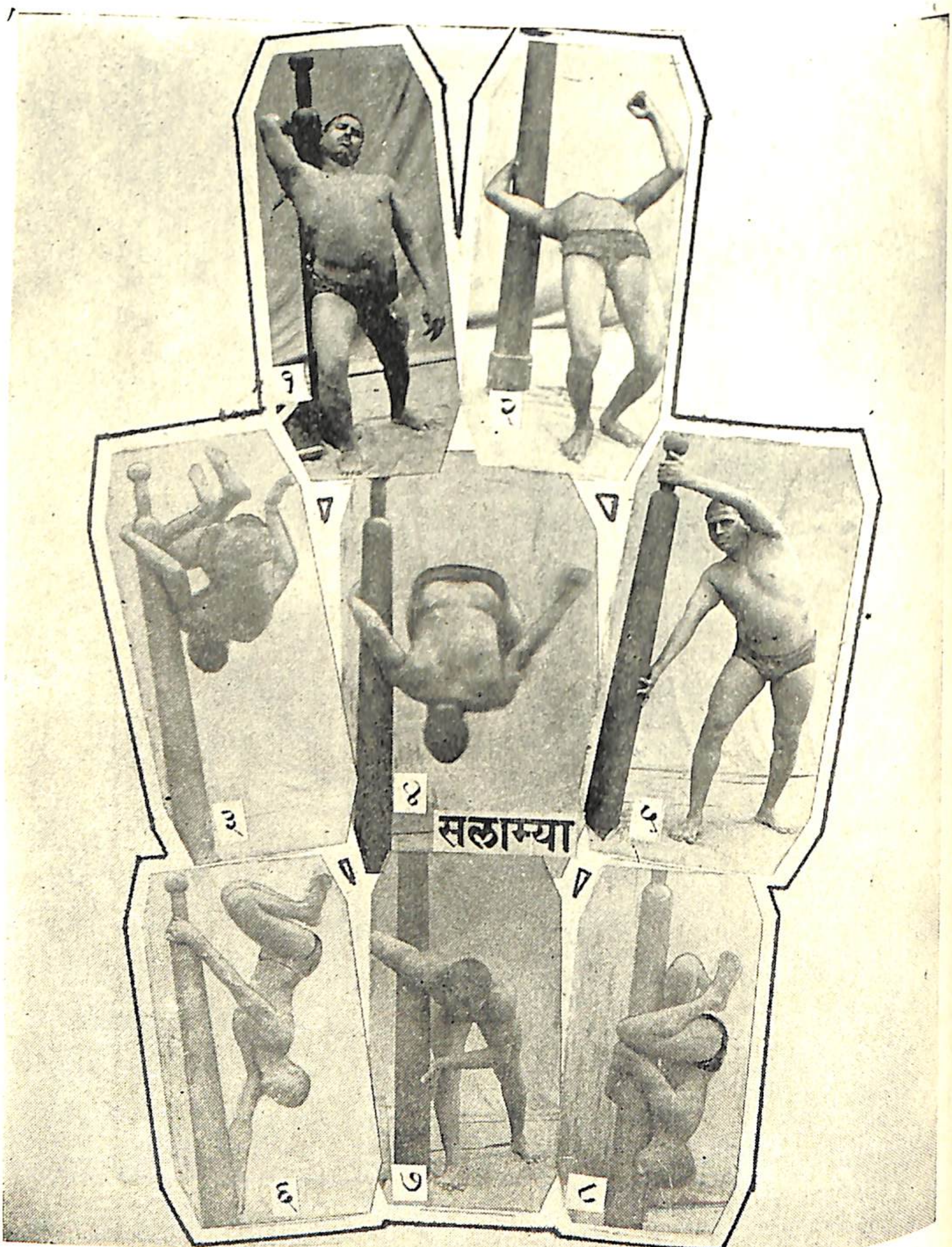
प्रतिस्पर्ध्यानें कुस्तींत आपणांस उलटी उखाड मारली असतां तिचा बचाव सलामीचा चांगला सराव असला तर लौकर करतां येतो. त्याचप्रमाणें उधाड, कलाजंग, धोब्रीपछाड, नौदर, घाणा वगैरे डावापासूनहि (कोल्हाट उडी मारून) स्वत:चा उत्तम बचाव करतां येतो.

साधी सलामी (सलामी अंक १):—चित्र अंक १ प्रमाणें मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर दोन्ही पाय जुळवून चित्र अंक २ प्रमाणें मल्लखांबाच्या डाव्या बाजूस वर न्यावे. शरीर वर गेलें म्हणजे ढुंगणास टांचा लावाव्या. नंतर मल्लखांबाच्या पलीकडे शरीर गेलें म्हणजे वरचा हात सोडून चित्र अंक ३ प्रमाणें जमिनीवर उभें रहावें. या वेळीं चित्राप्रमाणें डाव्या हाताचा पंजा मल्लखांबावर टेकावा म्हणजे गुडघे मल्लखांबावर आपटणार नाहींत. नंतर हात सोडून उभें रहावें. सुरवातीस जेथें उभें राहून उडी घेतली असेल त्या पायांच्या मध्यभागीं सलामी घेतल्यानंतर पाय आले पाहिजेत. अशा रीतीनें पाय आणावयाचे असतील तर मल्लखांबास जो खांदा लावून आपण उभें राहातों, तो त्या जागेपासून चळूं देऊं नये. सलामीची क्रिया कोल्हाट उडीप्रमाणें वर्तुळाकार झाली पाहिजे.

दुहाती सलामी (सलामी अंक २):—चित्र अंक ४ प्रमाणें मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर मल्लखांबावरील उजवा खांदा चळूं न देतां दोन्ही पाय गुडघ्यांतून वांकवून चित्र अंक ५ प्रमाणें वर न्यावे. नंतर दोन्ही पाय जुळवून पलीकडे टाकतांना डावा हात मल्लखांबावरून काढून घ्यावा व शरीर खालीं जाऊं द्यावें. पाय खालीं येतांना डावा हात आडवा करून त्याचा पंजा चित्र अंक ३ प्रमाणें मल्लखांबावर टेकावा. नंतर हात सोडून सरळ उभें रहावें. या सलामींत वरील डावा हात योग्य वेळीं न काढला तर त्याचे कोपरास इजा होण्याचा संभव असतो.



चित्र संख्या २००–२०४



चित्र संख्या २०५-२१२

एकहाती सलामी (सलामी अंक ३):—चित्र अंक १ प्रमाणें मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें शरिराचा झोक मागें टाकून दुसरा हात न लावतां चित्र अंक ३ प्रमाणें दोन्ही पाय वर न्यावे. पाय वर गेले कीं ते गुडघ्याचे लवणींतून वळवून पायांच्या टांचा ढुंगणास लावाव्या. त्याच गतींत चित्र अंक ४ प्रमाणें शरीर पलीकडे जाऊं द्यावें व पाय खालीं आले कीं, दुसरा हात मल्लखांबास न लावतां जमिनीवर उभें रहावें. नंतर हात सोडून सरळ उभें रहावें.

घोड्याची सलामी (सलामी अंक ४):—मल्लखांबाचे डावे बाजूस उजव्या पवित्र्यावर उभें रहावें. नंतर डाव्या हाताचा पंजा मल्लखांबावर टेकावा व उजव्या हातानें चित्र अंक ५ प्रमाणें मल्लखांब धरावा. नंतर घोडा–अढी प्रमाणें अवसान घेऊन बाजूनें चित्र अंक ६ प्रमाणें पाय वर न्यावे. नंतर पाय मल्लखांबाकडे न नेतां उजव्या हातावरून सलामी-प्रमाणें वर्तुळाकार खालीं आणावे व हात सोडून उभें रहावें.

बगलीची सलामी—प्रकार १ ला–(सलामी अंक ५):—चित्र अंक ७ प्रमाणें मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर बगलीप्रमाणें दोन्ही पाय मागून वर उडवावे. पाय वर गेले म्हणजे चित्र अंक ८ प्रमाणें जुळवून त्याच गतींत ते सलामीप्रमाणें पलीकडे टाकावे. नंतर हात सोडून सरळ उभें रहावें.

बगलीची उलट सलामी—प्रकार २ रा–(सलामी अंक ६):—चित्र अंक ८ प्रमाणें पाय आणून सलामी केल्यानंतर मल्लखांबाचे हात न सोडतां व शरिराची स्थिति न बदलतां पुन्हां पाय उलट दिशेनें उडवून मूळ जागेवर आणून चित्र अंक ७ प्रमाणें उभें रहावें.

बगलीची सलामी—प्रकार ३ रा–(सलामी अंक ७):—चित्र अंक ७ प्रमाणें उजव्या हाताचे बगलेंत मल्लखांब धरावा व डावा हात मल्लखांबावर खालीं टेकून पवित्र्यावर उभें रहावें. नंतर दोन्ही पाय मागून वर उडवावेत. पाय वर गेल्यावर ते उजवीकडून अर्ध वर्तुळाकार फिरवून पलीकडे खालीं नेऊन जमिनीवर ठेवावेत आणि मल्लखांबाकडे तोंड फिरवून उभें रहावें. पाय वर नेऊन पलीकडे टाकतांना हात आपोआप फिरून उलटे होतात. ते पूर्ण फिरले व शरीर फिरून तोंड समोर आलें म्हणजे पुनः डाव्या हाताच्या बगलेंत मल्लखांब धरून बगलीची सलामी करावी. ही सलामी करतांना केव्हांहि उताणें पडावयाचें नाहीं ही गोष्ट अवश्य लक्षांत ठेवावी.

जमिनींत बसवितां व काढतां येण्यासारखा मल्लखांब.


चित्र संख्या २१३

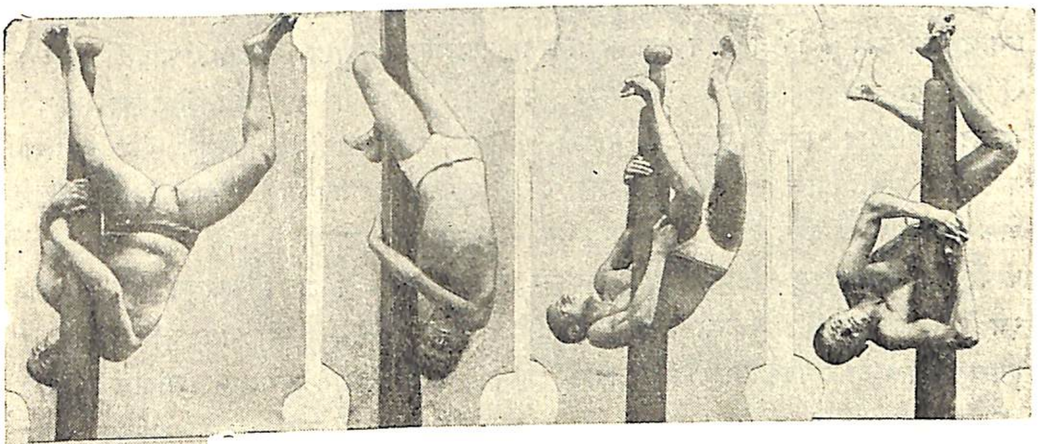
प्रकार १ ला.

कित्येक तालमींतून जागेचा संकोच असल्यामुळें इच्छेप्रमाणें मल्लखांब लवकर उभा करतां येईल व जरूर नसेल तेव्हां तो लवकर काढून बाजूस ठेवून इतर कामासाठीं जागा मोकळी करतां येईल अशा प्रकारची योजना या मल्लखांबांत केलेली आहे.

जमिनींत ३ फूट खोल व मल्लखांबाच्या प्रमाणांत रुंद, गोल अथवा चौरस असा खळगा करून, त्यांत लोखंडी जाड पत्र्याची, मल्लखांबाच्या मापाची-गोल अगर चौरस नळी बसवावी. नंतर मल्लखांब उभा करावयाचा असेल त्यावेळीं त्या नळींत मल्लखांब उभा करावा व तो हालूं नये म्हणून त्याचे बुडाशीं लाकडी पाचर मारावें. हा मल्लखांब वाटेल त्यावेळीं लवकर काढून घेतां येतो. मल्लखांब उभा केला नसेल त्यावेळीं जमिनींतील लोखंडी नळीचे तोंडावर पत्र्याचा तुकडा टाकून तें बंद करून ठेवावें.

(४) तिड्या.

लेखक :—रा. लक्ष्मण नारायण सप्रे, संचालक, बालप्रभु व्यायामशाळा, बडोदें.





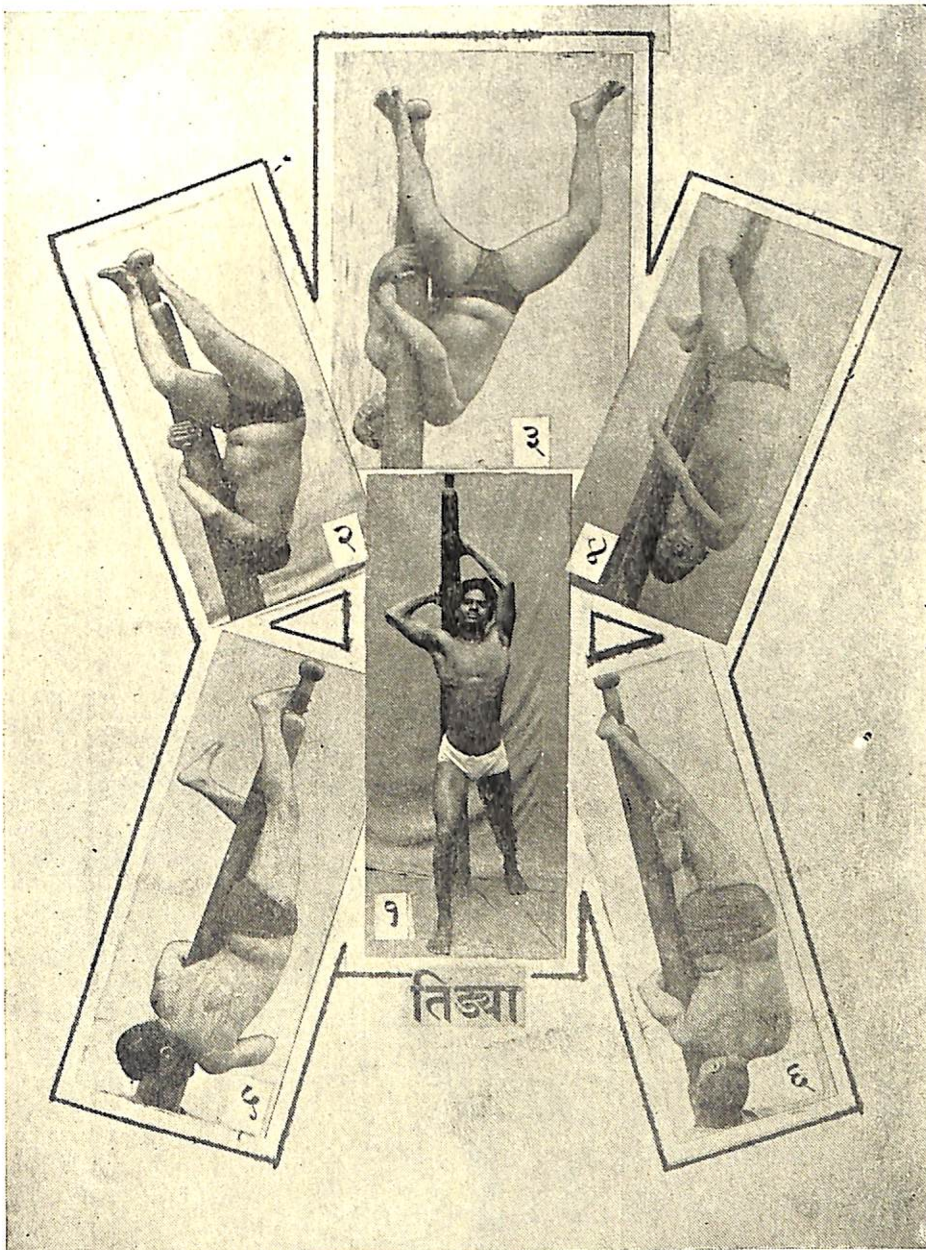
मल्लखांबाकडे पाठ करून व खालीं डोकें व वर पाय करून मल्लखांबास पायांची अढी बांधून रहाणें यास **तिडी** म्हणतात. अढींत मल्लखांबाकडे पोट असतें तर तिडींत मल्लखांबाकडे पाठ होते. अढी बांधतांना पाय वर सरळ न्यावे लागतात तर तिडी बांधतांना शरीर कमरेंतून मुरडून प्रथम एक पाय लावल्यानंतर जास्त फिरून नंतर दुसरा पाय पहिल्या पायावर टाकून पायांची अढी बांधावी लागते. अढी-पेक्षां तिडी करतांना शरीर जास्त स्वाधीन ठेवावें लागतें. कमरेस मुरड द्यावी लागत असल्यानें पोटांतील यकृत्, प्लीहा यांचे क्रियेस उत्तेजन मिळतें. तसेंच श्री. बाळंभटदादांचे परंपरेंत तिडी बांधल्यानंतर उताणें उठण्याचा रिवाज नाहीं त्यामुळें तिडी बांधल्यानंतर **वेलाप्रमाणें** फिरून पुनः अढी बांधून नंतर उडी घ्यावयाची असते. त्यामुळें पोटाचे आंतील स्नायूंस पीळ पडून यकृत्, मूत्रपिंड, आंतडीं वगैरे इंद्रियांच्या क्रिया उत्तेजित होतात व आरोग्य राहण्यास मदत होते. टांगेच्या डावांच्या तोडी करतांना कंबर फिरवून, उंच पाय झाडून, फिरविण्यांत तिडीचा उपयोग होतो.

साधी तिडी (तिडी अंक १):—चित्र अंक १ प्रमाणें मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर दोन्ही पाय वर उडवावे. पाय वर गेले म्हणजे शरीर फिरवून डावा पाय चित्र अंक २ प्रमाणें मल्लखांबास लावावा. नंतर शरीर उजवीकडे जास्त फिरवून चित्र अंक ३ प्रमाणें पाय लांब करावे व चित्र अंक ४ प्रमाणें मल्लखांबास खोडा बांधावा. यावेळीं डाव्या पायाच्या वर उजवा पाय येतो. नंतर मल्लखांबाकडे पाठ करावी व शक्य तितक्या जोरानें मल्लखांब मांड्यांत दाबावा. नंतर हात मोकळे सोडावे व शरीर डावीकडे फिरवून पोट मल्लखांबाकडे आणावें. त्याच अवसानांत उजवा हात मल्लखांबाचे जवळून पलीकडे नेऊन चित्र अंक ५ प्रमाणें दोन्ही हातांनीं मल्लखांबास विळखा मारावा. डाव्या हातानें उजव्या हाताचें कोपर व उजव्या हातानें डाव्या हाताचें कोपर धरावें म्हणजे विळखा मजबूत बसून शरीर खालीं सरकणार नाहीं. विळखा बांधल्यावर पायाचा खोडा सोडून डावा पाय लांब करावा व त्याच चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें मल्लखांबास लावावा. पूर्ण रीतीनें पोट मल्लखांबाकडे आलें म्हणजे चित्र अंक ६ प्रमाणें डावा पाय व मल्लखांब यांचेमधून उजवा पाय आंखूड करून त्याच चित्राप्रमाणें बाहेर काढावा व पायांची अढी बांधावी. नंतर हात सोडावे व उडी टाकून उभें रहावें.

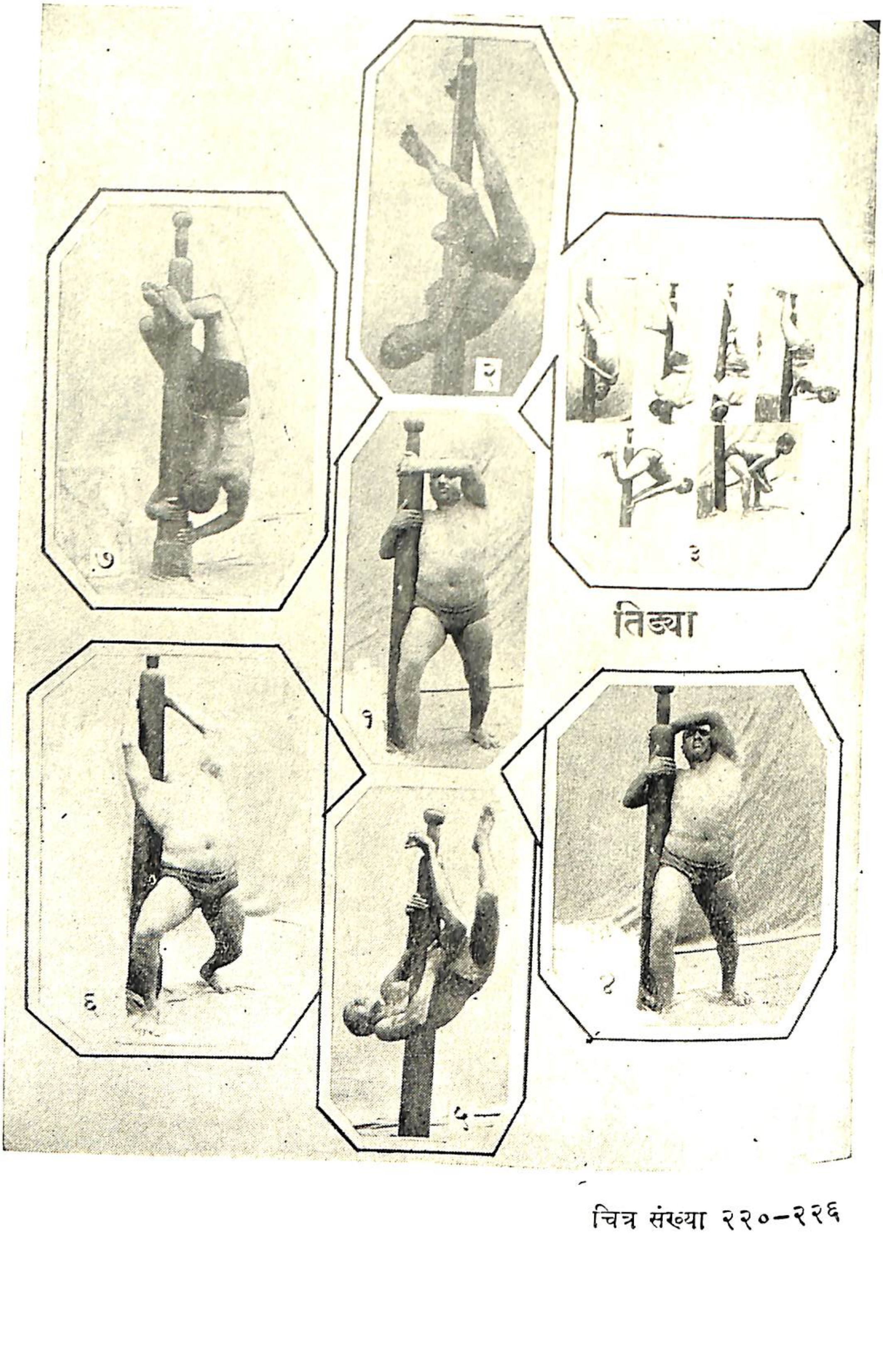
सूचना:—(१) तिडी करतांना जो हात वरच्या अंगास असेल त्या बाजूचा फरा फिरवून तो पाय प्रथम मल्लखांबावर आडवा टाकावा.

(२) तिडी करीत असतांना प्रथम जो पाय मल्लखांबास लागतो त्या पायावर दुसरा पाय चांगला टाकतां यावा म्हणून शरीर मागच्या अंगास जास्त फिरवावें म्हणजे खोडा चांगला मजबूत बांधतां येतो. डावा पाय खालीं व उजवा पाय वर टाकून खोडा बांधला तर त्यास डाव्या पायाचा खोडा म्हणतात.

(३) चित्र अंक ४ प्रमाणें शरीर आल्यानंतर हात सोडून शरीर फिरवून चित्र अंक ५ प्रमाणें मल्लखांबास विळखा मारावयाचा असतो. विळखा मारतांना शरीर संकोचित करून व वर उचलून शक्य तितका मांड्याजवळ विळखा मारावा व नंतर पुढील क्रिया करावी. याप्रमाणें अंग चोरून तिडी करण्याची चांगली संवय झाली तर वेल करीत खालून वर चढण्यास व अंतरपकडीचे मल्लखांबावर तिडी करण्यास सोपें जातें.



चित्र संख्या २१४–२१९



चित्र संख्या २२०-२२६

बगल अढीची तिडी (तिडी अंक २):—चित्र अंक १ प्रमाणें मल्लखांब धरून उजव्या पवित्र्यावर उभें रहावें. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें पाय वर नेतांना शरीर फिरवून मल्लखांबास पाय लावावे. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें तिडी बांधून खालून वेलाप्रमाणें शरीर फिरवावें व अढी बांधून उडी टाकावी.

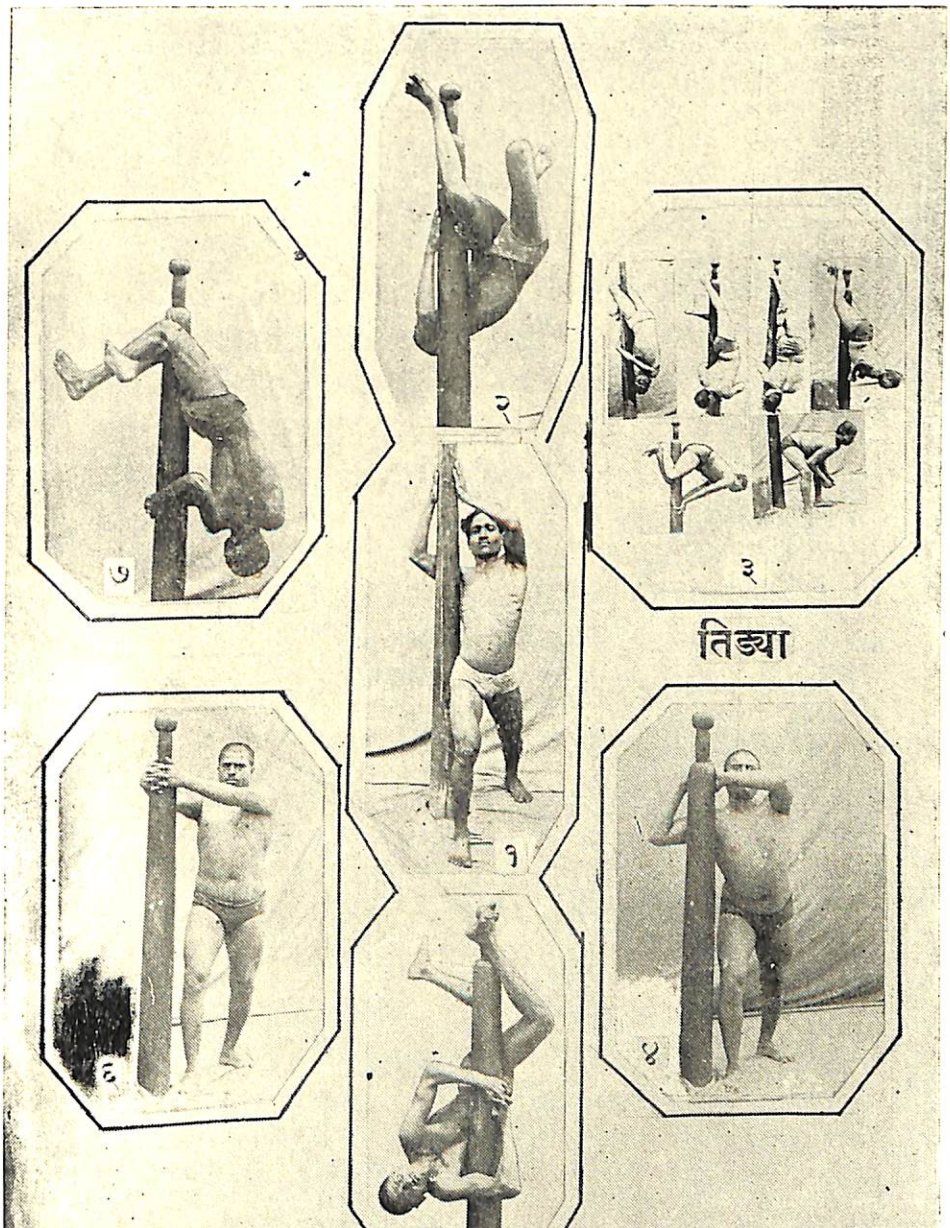
दुहाती बगल अढीची तिडी (तिडी अंक ३):—चित्र अंक ४ प्रमाणें दोन्ही हात मल्लखांबाच्या मागच्या बाजूनें लावून उजव्या पवित्र्यावर उभें रहावें. नंतर पाय वर उडवून शरीर फिरवावें व चित्र अंक ५ प्रमाणें डावा पाय मल्लखांबावर टाकावा. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें तिडी बांधून वेलाप्रमाणें फिरावें व अढी बांधून उडी टाकावी.

खांदा अढीची तिडी (तिडी अंक ४):—चित्र अंक ६ प्रमाणें मल्लखांब धरून उजव्या पवित्र्यावर उभें रहावें. नंतर पाय वर उडवून शरीर फिरवावें व चित्र अंक ७ प्रमाणें तिडी बांधावी. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें वेलासारखे फिरून अढी बांधावी व उडी टाकावी.

कोकापकडीची तिडी (तिडी अंक ५):—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही हातांनीं मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर पाय वर उडवून डावा फरा मल्लखांबाकडे फिरवावा व चित्र अंक २ प्रमाणें डावा पाय मल्लखांबावर टाकावा. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें तिडी बांधून वेलाप्रमाणें फिरावें व अढी बांधून उडी टाकावी.

मागच्या गोफण अढीची तिडी (तिडी अंक ६):—चित्र अंक ४ प्रमाणें हातांनीं मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर दोन्ही पाय वर उडवून फरा मल्लखांबाकडे फिरवावा व डावा पाय चित्र अंक ५ प्रमाणें मल्लखांबास लावावा. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें तिडी बांधून वेलाप्रमाणें फिरावें व अढी बांधून उडी टाकावी.

गोफण अढीची तिडी (तिडी अंक ७):—चित्र अंक ६ प्रमाणें हातांची गोफण बांधून उभें रहावें. नंतर तडफेनें दोन्ही पाय वर उडवून डावा फरा मल्लखांबाकडे फिरवावा व डावा पाय चित्र अंक ७ प्रमाणें मल्लखांबावर टाकून तिडी बांधावी. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें वेलासारखे फिरून अढी बांधावी व उडी टाकावी.



चित्र संख्या २२७–२३३



चित्र संख्या २३४-२४०

आदब अढीची तिडी (तिडी अंक ८):—चित्र अंक १ प्रमाणें आदब करून हाताच्या पकडींत मल्लखांब धरावा. नंतर उजव्या बगलेंत मल्लखांब दाबून दोन्ही पाय वर उडवावे व डावा फरा मल्लखांबाकडे फिरवून चित्र अंक २ प्रमाणें मल्लखांबास पाय लावावे. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें खोडा बांधून वेलाप्रमाणें फिरावें व अढी बांधून उडी टाकावी.

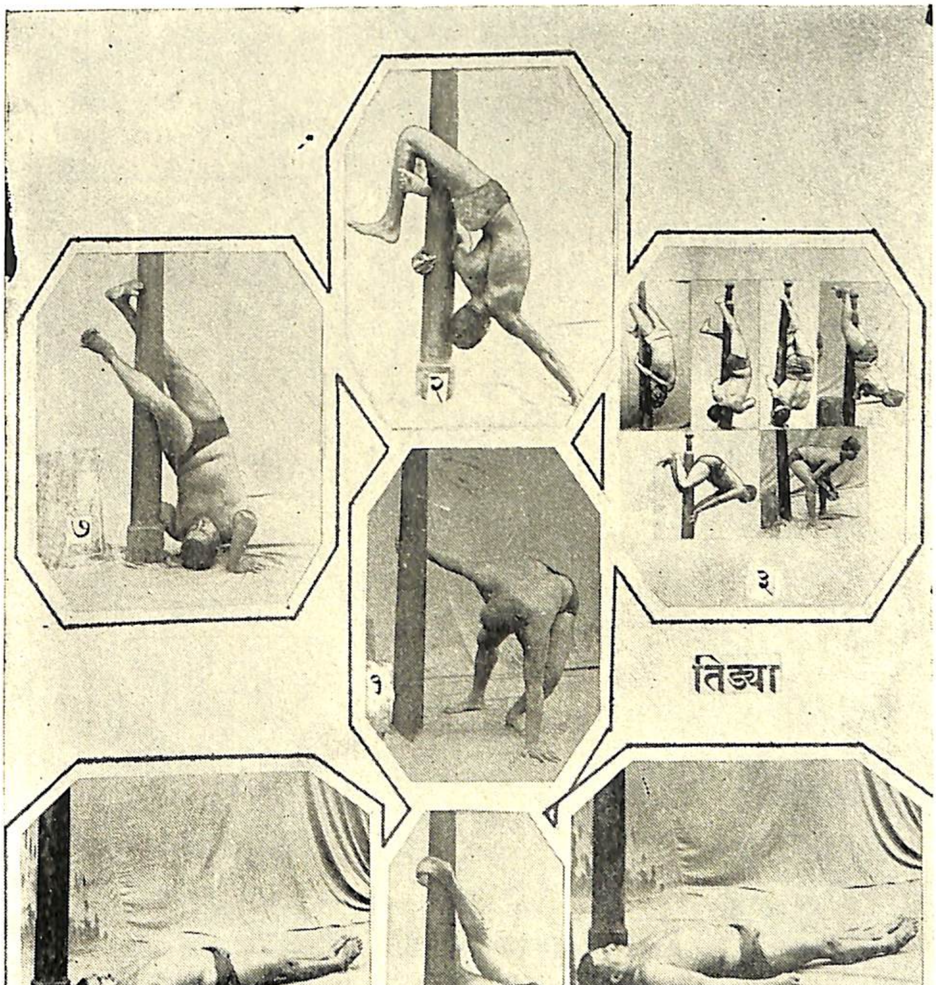
मोकळ्या हाताची तिडी (तिडी अंक ९):—चित्र अंक ४ प्रमाणें दोन्ही हात लांब करून मल्लखांबाजवळ उभें रहावें. नंतर बगलेचा आधार घेऊन दोन्ही पाय वर उडवावे. पाय वर गेले म्हणजे डावा फरा फिरवून चित्र अंक ५ प्रमाणें डावा पाय मल्लखांबास लावावा. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें पायाचा खोडा बांधून वेलाप्रमाणें फिरावें व अढी बांधून उडी टाकावी.

बंदर पकडीची तिडी–बाहेरच्या हाताची–(तिडी अंक १०):—चित्र अंक ६ प्रमाणें मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर पाय वर उडवून डावा फरा मल्लखांबाकडे फिरवावा व चित्र अंक ७ प्रमाणें मल्लखांबास डावा पाय लावावा. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें पायाचा खोडा बांधून वेलाप्रमाणें फिरावें व अढी बांधून उडी टाकावी.

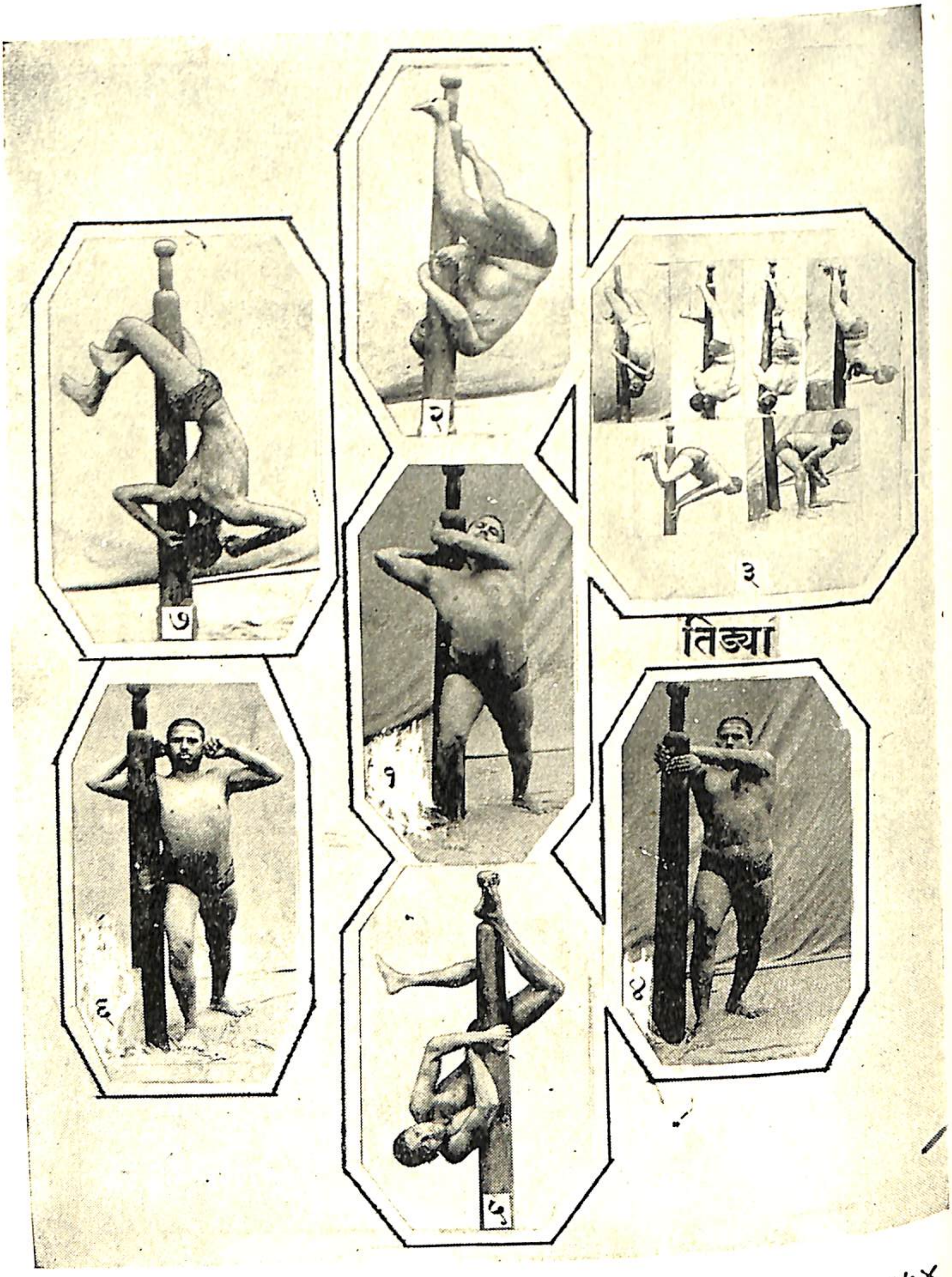
बंदर पकडीची तिडी—आंतल्या हाताची-(तिडी अंक ११):—चित्र अंक १ प्रमाणें मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर पाय वर उडवून डावा फरा मल्लखांबाकडे फिरवावा व चित्र अंक २ प्रमाणें मल्लखांबास तिडी बांधावी. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें वेलासारखे फिरून अढी बांधावी व उडी टाकावी.

शयनासन—प्रकार १ ला-(तिडी अंक १२):—चित्र अंक ४ प्रमाणें मल्लखांबाजवळ निजावें. नंतर मल्लखांबाकडे पाय वर न्यावे व डावा फरा फिरवून चित्र अंक ५ प्रमाणें मल्लखांबास पाय लावावे. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें पायाचा खोडा बांधून वेलाप्रमाणें फिरावें व अढी बांधून उडी टाकावी.

शयनासन—प्रकार २ रा-(तिडी अंक १३)—चित्र अंक ६ प्रमाणें मल्लखांबाजवळ निजावें. नंतर पाय वर नेऊन डावा फरा मल्लखांबाकडे फिरवावा व चित्र अंक ७ प्रमाणें मल्लखांबास पाय लावावे. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें पायांचा खोडा बांधून वेलाप्रमाणें फिरावें व अढी बांधून उडी टाकावी.



चित्र सख्या २४१–२४७



चित्र संख्या २४८-२५४

दुहाती तिडी (तिडी अंक १४):—चित्र अंक १ प्रमाणें मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर पाय वर नेऊन डावा फरा मल्लखांबाकडे फिरवावा व चित्र अंक २ प्रमाणें मल्लखांबास पाय लावावे. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें पायाचा खोडा बांधून वेलाप्रमाणें फिरावें व अढी बांधून उडी टाकावी.

कातरपकडीची तिडी (तिडी अंक १५):—चित्र अंक ४ प्रमाणें मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर पाय वर नेतांना डावा फरा मल्लखांबाकडे फिरवावा व चित्र अंक ५ प्रमाणें डावा पाय मल्लखांबास लावावा. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें पायाचा खोडा बांधून वेलासारखें फिरावें व अढी बांधून उडी टाकावी.

कानपकडीची तिडी (तिडी अंक १६):—चित्र अंक ६ प्रमाणें मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर पाय वर नेऊन शरीर फिरवावें व चित्र अंक ७ प्रमाणें पायाचा खोडा बांधावा. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें वेल फिरून अढी बांधावी व उडी टाकावी.

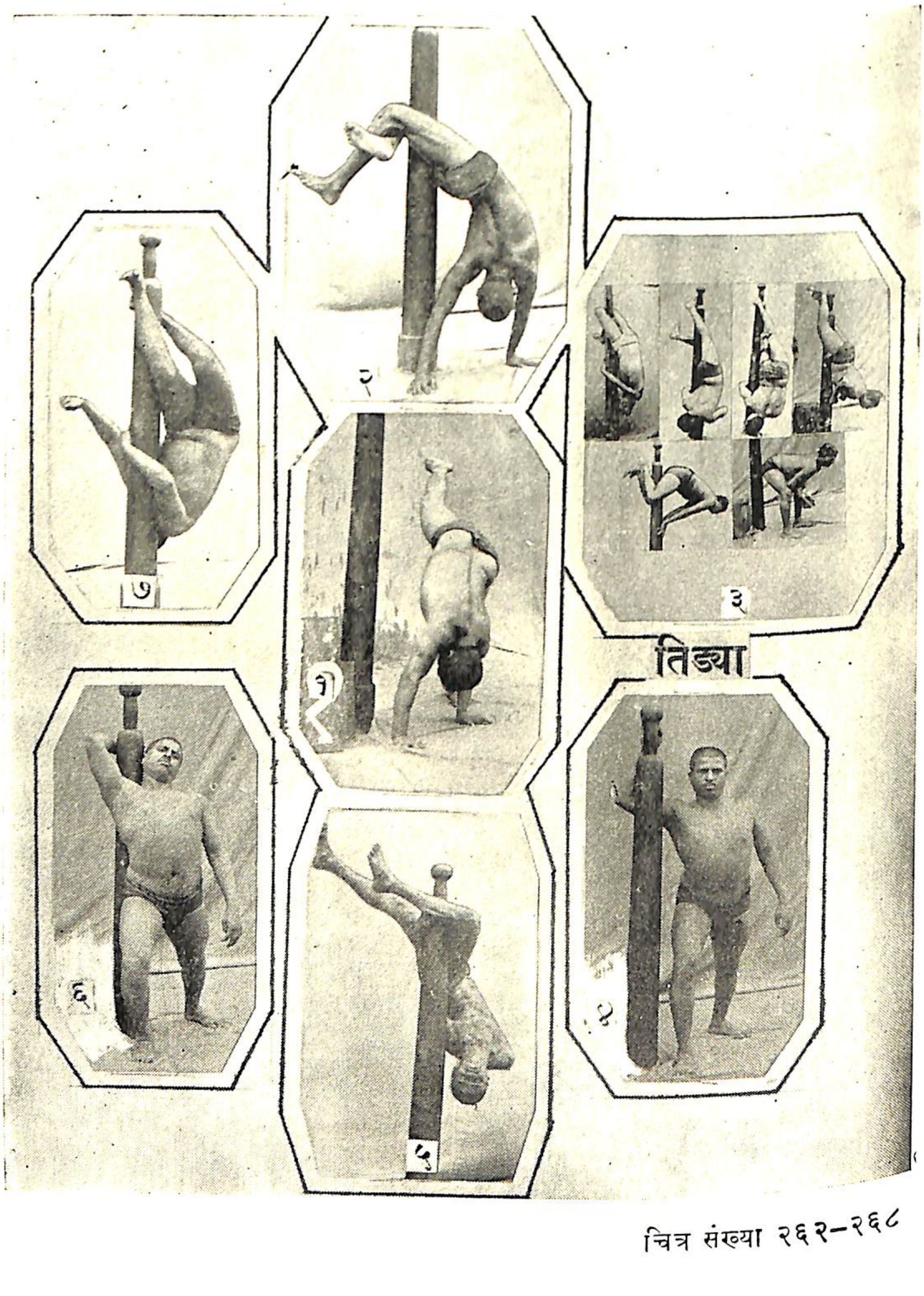
एकहाती बगलीची तिडी (तिडी अंक १७) :—चित्र अंक १ प्रमाणें मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर पाय वर नेतांना डावा फरा मल्लखांबाकडे फिरवावा व चित्र अंक २ प्रमाणें डावा पाय मल्लखांबास लावावा. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें पायाचा खोडा बांधून वेलासारखें फिरावें व अढी बांधून उडी टाकावी.

मानेची तिडी (तिडी अंक १८) :—चित्र अंक ४ प्रमाणें मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर पाय वर उडवून डावा फरा मल्लखांबाकडे फिरवावा व चित्र अंक ५ प्रमाणें मल्लखांबास डावा पाय लावावा. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें पायाचा खोडा बांधून वेलासारखें फिरावें व अढी बांधून उडी टाकावी.

शीर्षासनाची तिडी (तिडी अंक १९) :—चित्र अंक ६ प्रमाणें मल्लखांबाजवळ शीर्षासन करावें. पण पाय वर नेल्यावर त्या चित्राप्रमाणें न लावतां, पाय रुंद करून मल्लखांबावर टाकावे व चित्र अंक ७ प्रमाणें तिडी बांधावी. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें खोडा बांधून वेलाप्रमाणें फिरावें व अढी बांधून उडी टाकावी.



चित्र संख्या २५५–२६१



चित्र संख्या २६२–२६८

तिरप्या वृक्षासनाची तिडी (तिडी अंक २०):—चित्र अंक १ प्रमाणें हात टेकून पाय वर उडवावे. नंतर शरीर फिरवून चित्र अंक २ प्रमाणें मल्लखांबावर तिडी बांधावी. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें वेलासारखें फिरून अढी बांधावी व उडी टाकावी.

थापेची तिडी (तिडी अंक २१):—चित्र अंक ४ प्रमाणें मल्लखांबावर हाताची थाप मारून पाय वर उडवावे. नंतर शरीर फिरवून चित्र अंक ५ प्रमाणें डावा पाय मल्लखांबास लावावा. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें पायाचा खोडा बांधून वेलाप्रमाणें फिरावें व अढी बांधून उडी टाकावी.

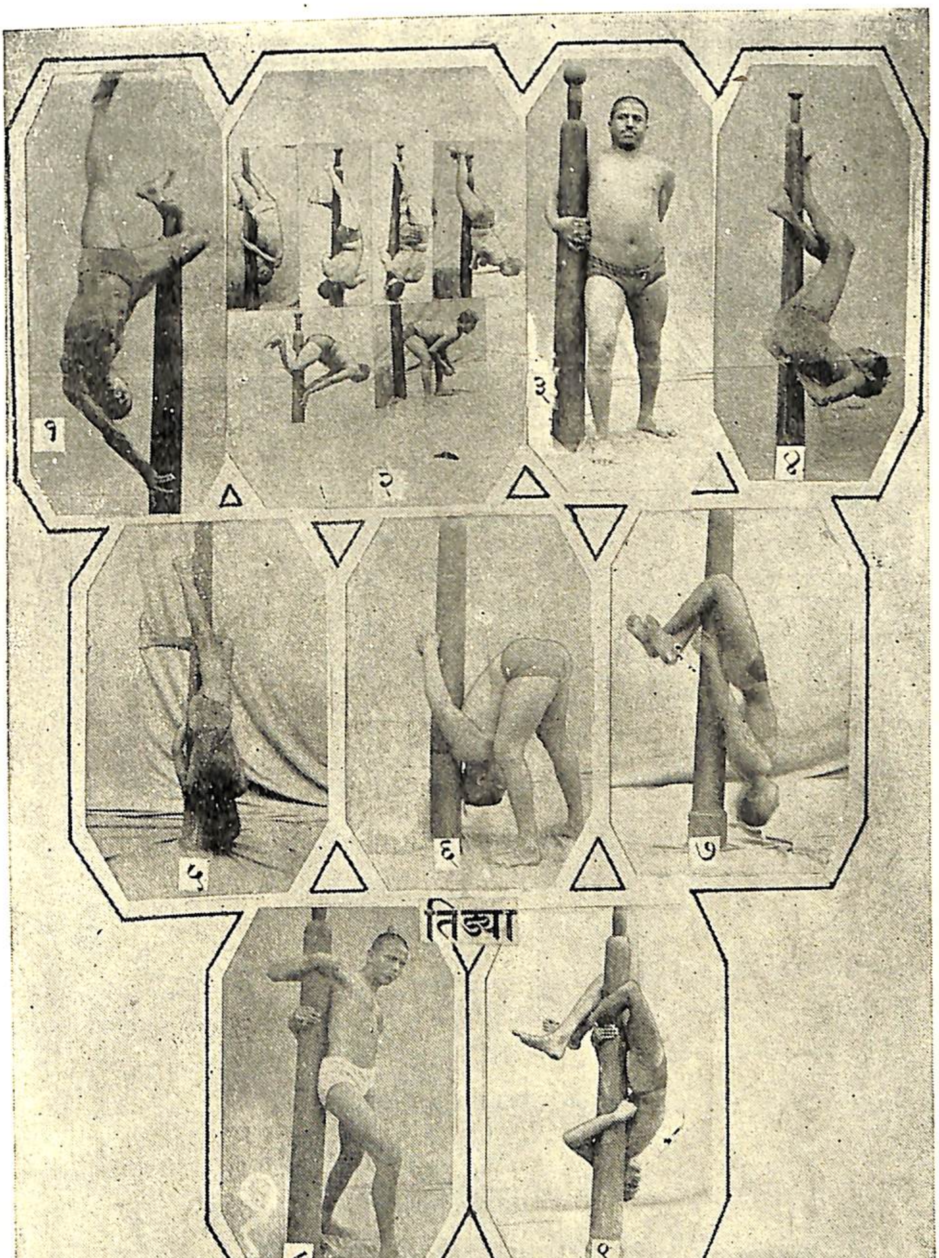
एकहाती तिडी (तिडी अंक २२):—चित्र अंक ६ प्रमाणें एक हातानें मल्लखांब धरावा. नंतर पाय वर उडवून डावा फरा मल्लखांबाकडे करावा व चित्र अंक ७ प्रमाणें मल्लखांबास पाय लावावे. नंतर शरीर फिरवून मल्लखांबास चित्र अंक ३ प्रमाणें पायाचा खोडा बांधावा व वेलासारखें फिरून अढी बांधून उडी टाकावी.

घोड्याची तिडी (तिडी अंक २३) :--डावा हात खालीं व उजवा हात वर लावून घोड्याच्या अढीप्रमाणें मल्लखांब धरावा. नंतर पाय वर उडवून उजवा फरा मल्लखांबाकडे फिरवावा व चित्र अंक १ प्रमाणें उजवा पाय मल्लखांबास लावावा. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें पायाचा खोडा बांधून वेलाप्रमाणें फिरावें व अढी बांधून उडी टाकावी.

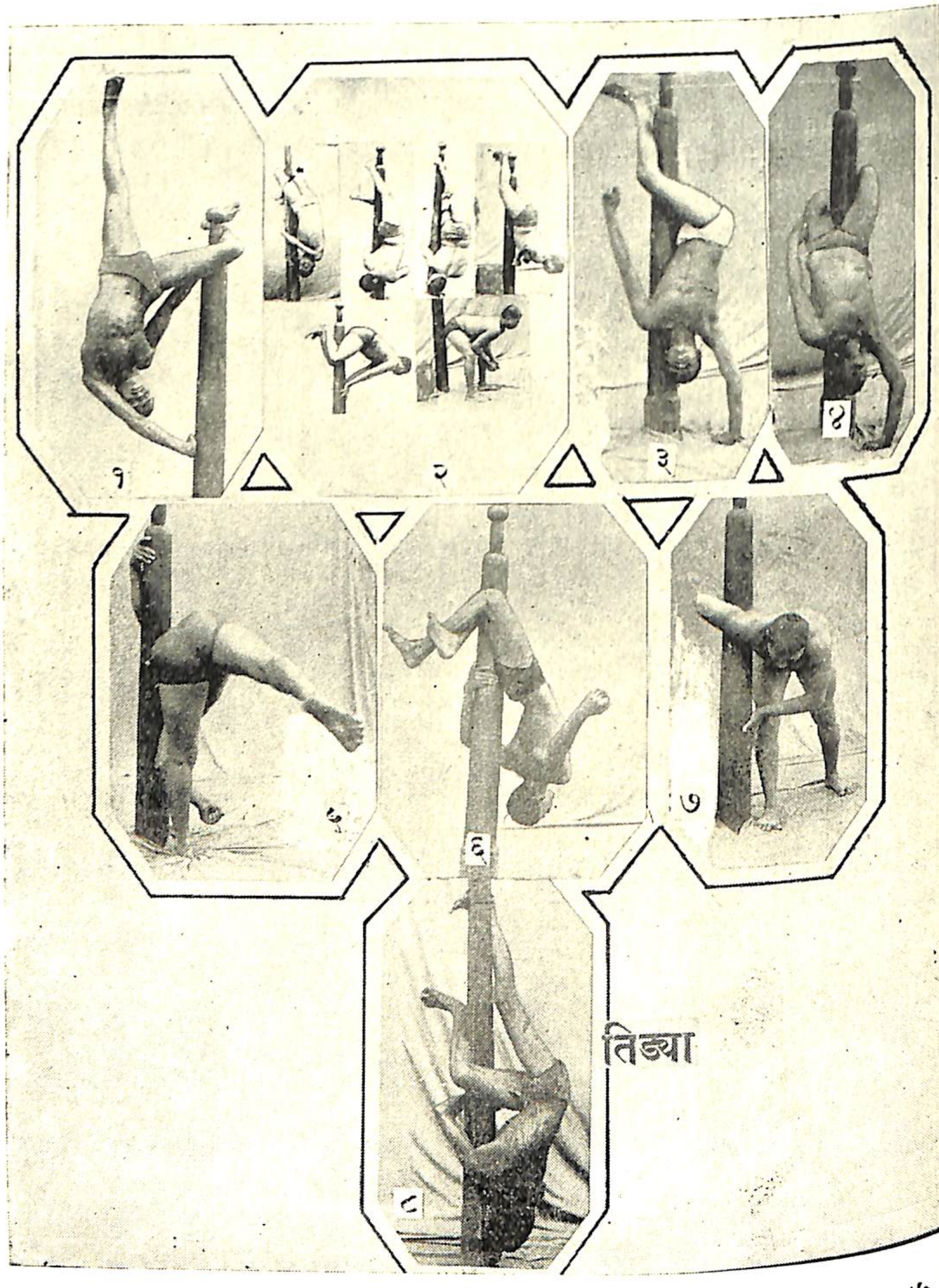
नकीकसाची तिडी–हात बांधून उभ्यानें (तिडी अंक २४):- चित्र अंक ३ प्रमाणें मल्लखांबास हात बांधून उभें रहावें. नंतर पाय वर नेऊन उजवा फरा मल्लखांबाकडे फिरवावा व चित्र अंक ४ प्रमाणें मल्लखांबास पाय लावावे. नंतर उजवा पाय डाव्या पायाच्या खालून बाहेर काढून मल्लखांबाच्या पलीकडे नेऊन उजवा पाय चित्र अंक ५ प्रमाणें मल्लखांबास लावावा. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें पायाचा खोडा बांधून वेलाप्रमाणें फिरावें व अढी बांधून उडी टाकावी.

नकीकसाची तिडी–खालून फिरून–(तिडी अंक २५):-- चित्र अंक ३ प्रमाणें हात बांधून नकीकसाप्रमाणें खालून फिरावें व चित्र अंक ६ प्रमाणें शरीर आल्यावर पाय वर नेऊन चित्र अंक ७ प्रमाणें तिडी बांधावी. चित्र अंक २ प्रमाणें वेलासारखें फिरावें व अढी बांधून उडी टाकावी.

दुहाती नकीकसाची तिडी–उभ्यानें–(तिडी अंक २६) :— चित्र अंक ८ प्रमाणें हात बांधून उभें रहावें. नंतर पाय वर नेऊन फरा न फिरवितां चित्र अंक ९ प्रमाणें तिडी बांधावी. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें वेलासारखें फिरून अढी बांधून उडी टाकावी.



चित्र संख्या २६९–२७७



चित्र संख्या २७८–२८५

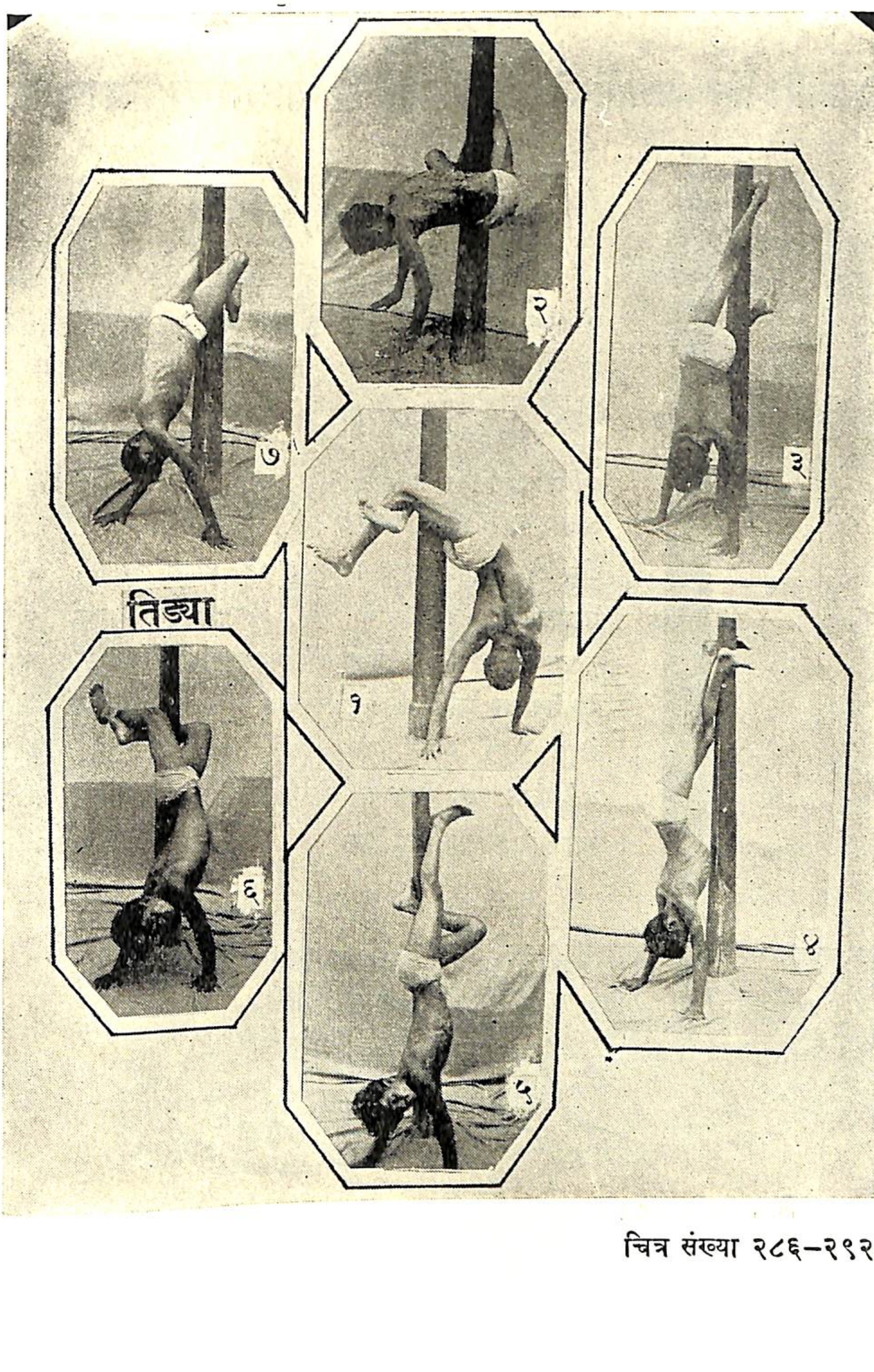
दुहाती घोड्याची तिडी (तिडी अंक २७):—दुहाती घोड्याच्या अढीप्रमाणें दोन्ही हात मल्लखांबाच्या एका बाजूस लावून उभें रहावें. उजवा हात वर व डावा हात खालीं लावावा. नंतर पाय वर नेऊन उजवा फरा मल्लखांबाकडे करावा, व चित्र अंक १ प्रमाणें उजवा पाय मल्लखांबास लावावा. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें पायाचा खोडा बांधून वेलाप्रमाणें फिरावें व अढी बांधून उडी टाकावी.

एकहाती वृक्षासनाची तिडी (तिडी अंक २८):—चित्र अंक ३ प्रमाणें एक हात जमिनीवर टेकून एकहाती वृक्षासन करावें पण त्या चित्राप्रमाणें पाय न बांधतां शरीर फिरवून चित्र अंक ४ प्रमाणें तिडी बांधावी. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें वेल फिरून अढी बांधावी व उडी टाकावी.

एकहाती नकीकसाची तिडी-खालून फिरून-(तिडी अंक २९):—चित्र अंक ५ प्रमाणें एक हाती नकीकसाप्रमाणें फिरावें व दोन्ही पाय जमिनीवर टेकल्यानंतर चित्र अंक ६ प्रमाणें तिडी बांधावी, नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें वेलासारखें फिरावें व अढी बांधून उडी टाकावी.

बगलीची तिडी (तिडी अंक ३०):—चित्र अंक ७ प्रमाणें मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर मागून पाय वर नेतांना डावा फरा मल्लखांबाकडे करून चित्र अंक ८ प्रमाणें मल्लखांबास पाय लावावे. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें पायाचा खोडा बांधून वेलासारखें फिरावें व अढी बांधून उडी टाकावी.

तिडीचा घाणा (तिडी अंक ३१):—चित्र अंक १ प्रमाणें तिडी बांधावी. नंतर हात उचलून वर उठावें व मल्लखांबाजवळ पोट आलें म्हणजे शरीर डाव्या बाजूस फिरवून खालीं न्यावें व चित्र अंक २ प्रमाणें जमिनीवर हात टेकावे. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें उजवा पाय लांब करून मल्लखांबास लावावा व नंतर डावा पाय उजव्या पायाच्या आंतून काढून चित्र अंक ४ प्रमाणें उजव्या पायावरून पलीकडे मल्लखांबास लावावा. नंतर चित्र अंक ५ प्रमाणें शरीर उजवीकडे फिरवून चित्र अंक ६ प्रमाणें तिडी बांधावी व चित्र अंक ७ प्रमाणें जास्त उताणें व्हावें. याप्रमाणें स्थिति आली म्हणजे हात उचलून वर उठावें व चित्र अंक २ प्रमाणें पुन्हां घाणा फिरण्याची क्रिया करावी. याप्रमाणें थकेपर्यंत घाणा फिरून मग जमिनीवर उडी घ्यावी.



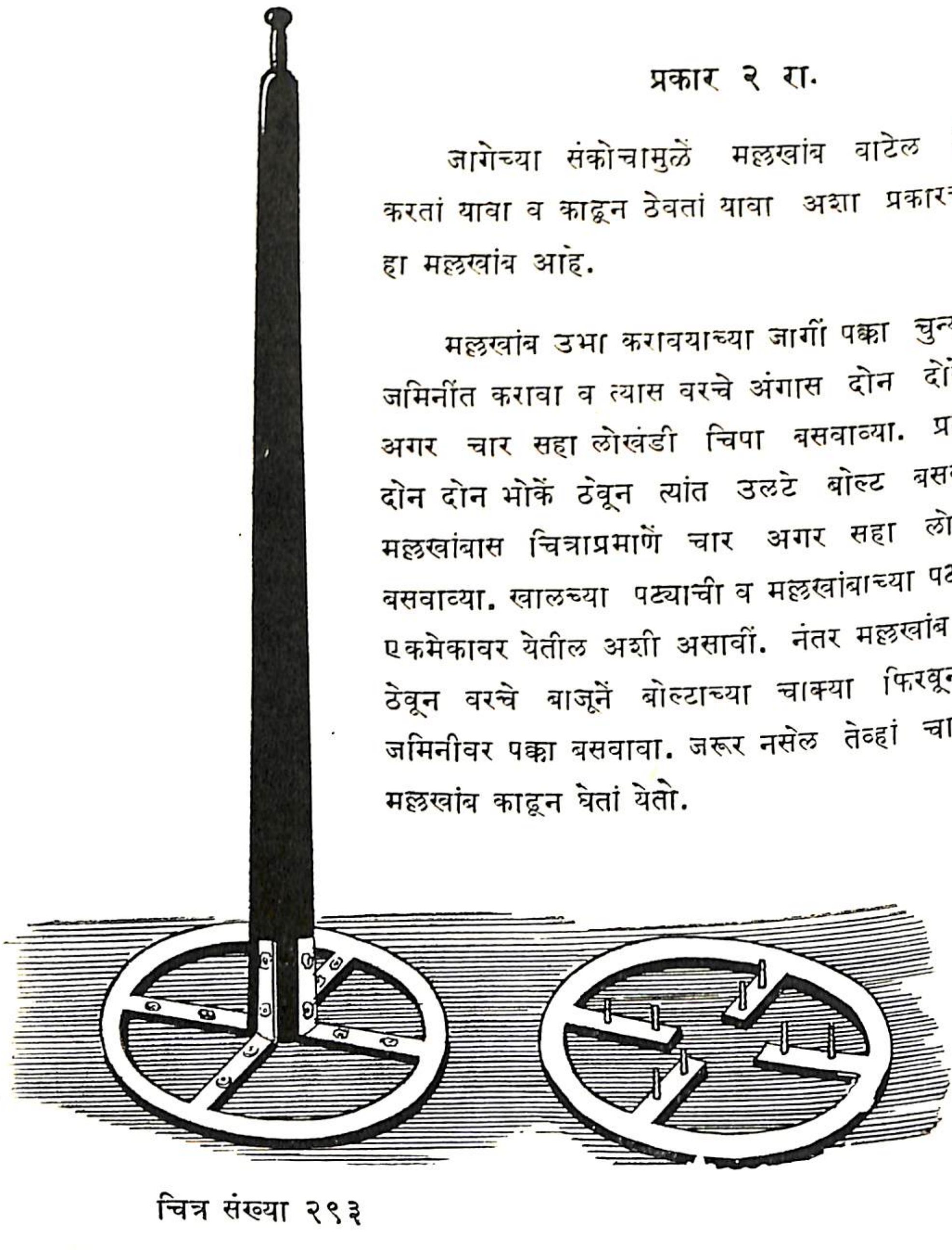
चित्र संख्या २८६–२९२

(५) जमिनींत बसवितां व काढतां येण्यासारखा मल्लखांब.

प्रकार २ रा.

जागेच्या संकोचामुळें मल्लखांब वाटेल तेव्हां उभा करतां यावा व काढून ठेवतां यावा अशा प्रकारच्या सोईचा हा मल्लखांब आहे.

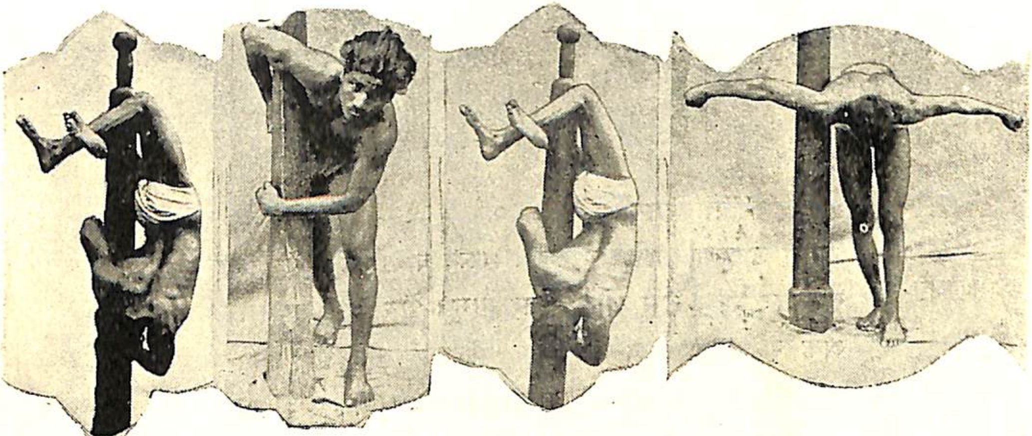
मल्लखांब उभा करावयाच्या जागीं पक्का चुन्याचा ओटा जमिनींत करावा व त्यास वरचे अंगास दोन दोरे जाडीच्या अगर चार सहा लोखंडी चिपा बसवाव्या. प्रत्येक चिपेंत दोन दोन भोकें ठेवून त्यांत उलटे बोल्ट बसवावे. तसेंच मल्लखांबास चित्राप्रमाणें चार अगर सहा लोखंडी पट्ट्या बसवाव्या. खालच्या पट्ट्याची व मल्लखांबाच्या पट्ट्याचीं भोकें एकमेकावर येतील अशी असावीं. नंतर मल्लखांब त्या जागेवर ठेवून वरचे बाजूनें बोल्टाच्या चाक्या फिरवून, मल्लखांब जमिनीवर पक्का बसवावा. जरूर नसेल तेव्हां चाक्या काढून मल्लखांब काढून घेतां येतो.



चित्र संख्या २९३

(५) बगल्या.

लेखक :—रा. लक्ष्मण नारायण सप्रे, संचालक, बालप्रभु व्यायामशाळा, बडोदें.



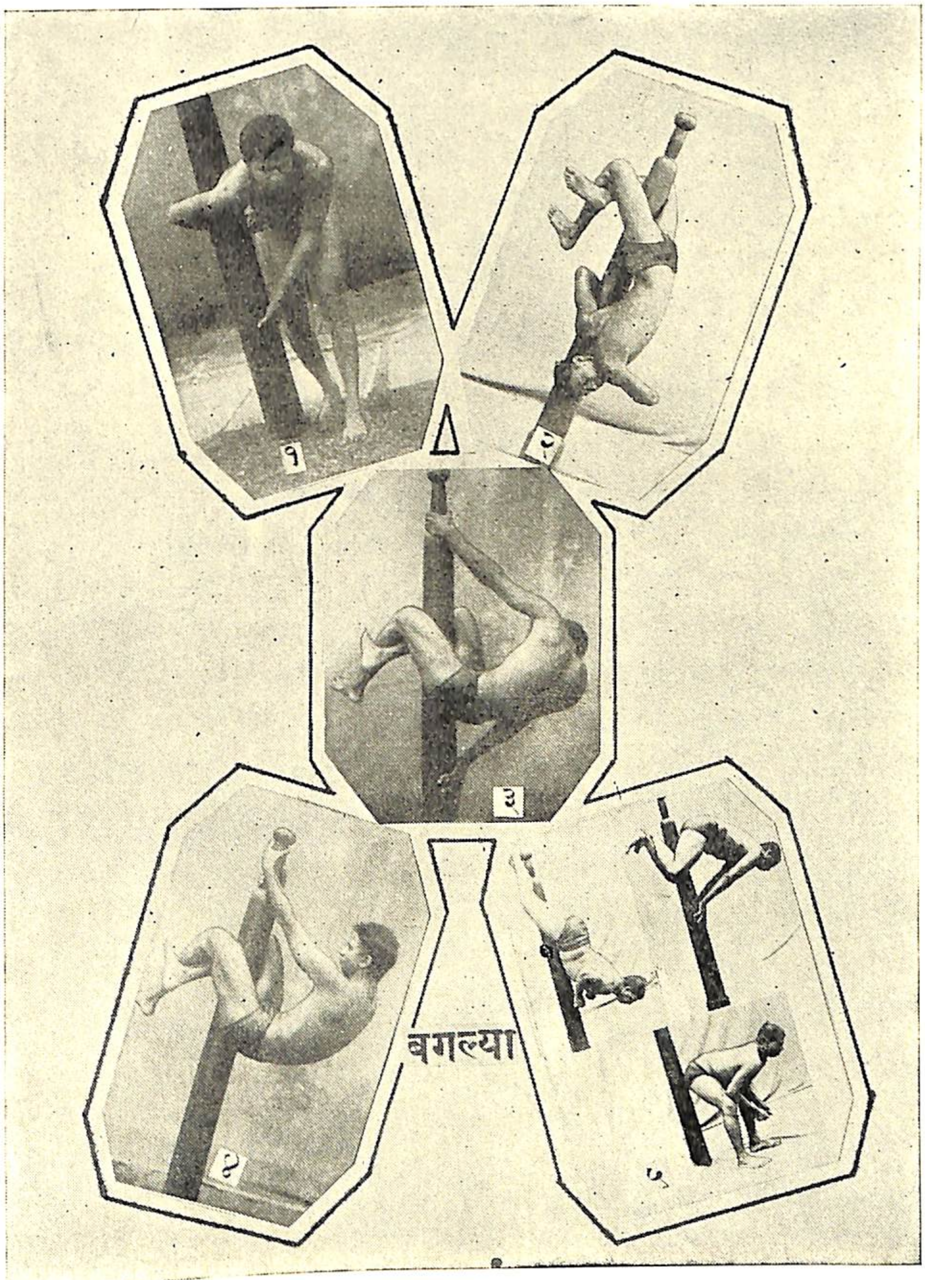


मल्लखांबाजवळ ओणवें उभे राहून, मल्लखांब बगलेंत धरून व मागून पाय वर उडवून, तिडीप्रमाणें मल्लखांबाकडे पाठ करून, मल्लखांबास पायांची अढी बांधतात त्यास **बगली** म्हणतात. बगलेंत मल्लखांब धरून त्यावर सर्व शरीराचा तोल सांभाळवयाचा असतो त्यामुळें हातापायांचे व बरगड्यांच्या वरील स्नायूंस चांगली मेहनत होते. शिवाय तिडीप्रमाणें बगल्यांत देखील अंगाला मुरड द्यावी लागते. श्री. बाळंभटदादांच्या परंपरेंत मल्लखांब करतांना देखील उताणें (चीत होऊन) उठावयाचें नसल्यानें बगली बांधल्यानंतर अर्ध्या वेलाप्रमाणें फिरून मल्लखांबास अढी बांधावी लागते.

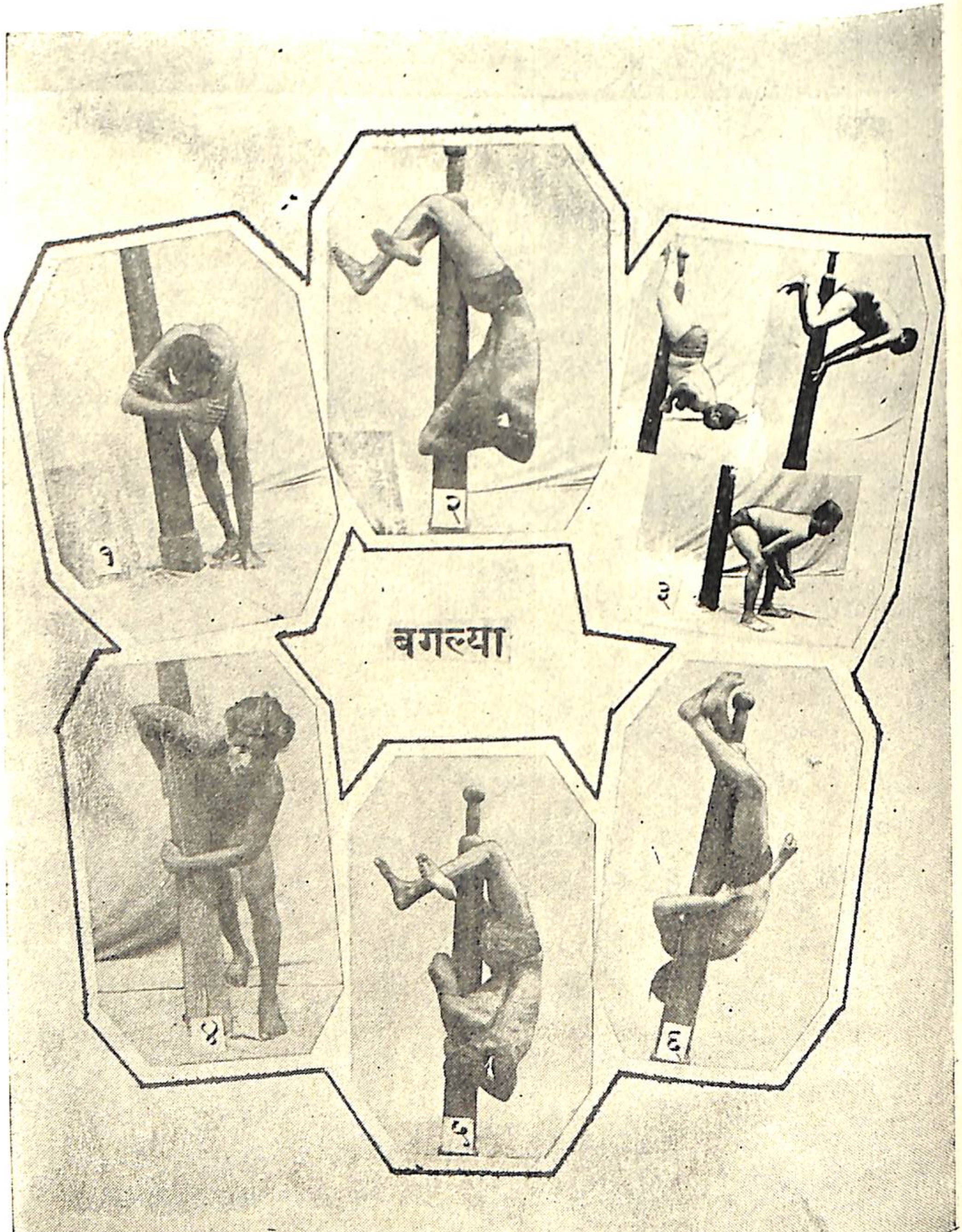
बगल्या चांगल्या करतां आल्या म्हणजे कुस्तींत निरनिराळ्या प्रकारच्या टांगांचे डाव करण्यास शरीर तडफेनें उडविण्याची संवय होते. निरनिराळ्या टांगा व डंक्या करतांना सामनेवाल्याचा हात आपल्या बगलेंत मजबूत धरावा लागतो त्यासाठीं बगलेचे स्नायू बगल्या केल्यानें चांगले मजबूत होतात. तसेंच टांगेचे डाव यशस्वी होण्यास कमरेवरील शरीर एकदम खालीं वाकवून, कमरेच्या खालील भाग तडफेनें मागून वर उडवावा लागतो. ती तयारी पण बगल्यांनीं चांगली होते.

साधी बगली (बगली अंक १) :—चित्र अंक १ प्रमाणें उजव्या बगलेंत मल्लखांब धरून व डावा हात मल्लखांबावर टेकून उभें रहावे. नंतर मागून पाय पर उडवून चित्र अंक २ प्रमाणें पायाचा खोडा बांधावा. नंतर हात सोडून मल्लखांबाकडे पाठ करून रहावें. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें मल्लखांबावर उजवा हात टेकून वर उठावें व डावा हात मल्लखांबास वरच्या अंगास लावावा. नंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें उजवा हात वर घेऊन बसावें. नंतर साध्या अढीप्रमाणें हात बांधून पाय वर न्यावे व चित्र अंक ५ प्रमाणें अढी बांधून उडी टाकावी.

सूचना :—बगली करतांना जो हात वर असतो त्या बाजूचा पाय खालीं व जो हात खालीं असतो त्या बाजूचा पाय वर ठेवून खोडा बांधावा.



चित्र संख्या २९४–२९८



चित्र संख्या २९९-३०४

आदब अढीची बगली (बगली अंक २) :—चित्र अंक १ प्रमाणें हातांची आदब करून उजव्या हाताच्या बगलेंत मल्लखांब धरावा. नंतर मागून दोन्ही पाय वर उडवून शरीर उजव्या बाजूस फिरवावें व उजवा पाय मल्लखांबास चित्र अंक २ प्रमाणें लावावा. नंतर शरीर जास्त फिरवून त्याच चित्राप्रमाणें डावा पाय उजव्या पायावर टाकून खोडा बांधावा. नंतर पाठ मल्लखांबाकडे करून रहावें व आदब सोडल्याशिवाय वर उठून बसावें. नंतर आदब सोडून साध्या अढीप्रमाणें मल्लखांबास हात लावावे व पाय वर नेऊन चित्र अंक ३ प्रमाणें अढी बांधावी व उडी टाकावी.

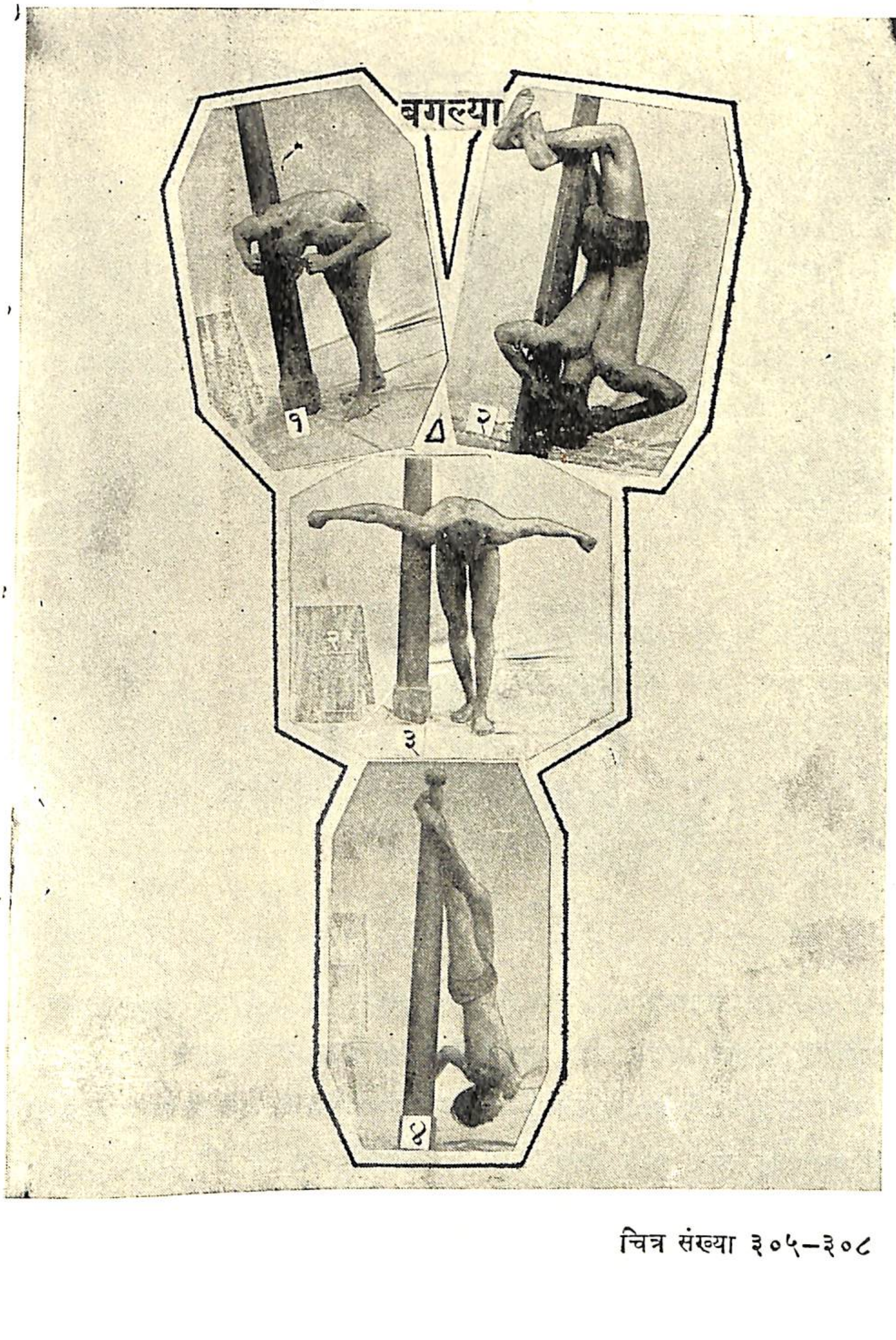
दुहाती बगली (बगली अंक ३) :—चित्र अंक ४ प्रमाणें दोन्ही हातांनीं मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर दोन्ही पाय मागून वर उडवून पाठ मल्लखांबाकडे फिरवावी व चित्र अंक ५ प्रमाणें पायाचा खोडा बांधावा. नंतर हात सोडून वर उठावें व साध्या अढीप्रमाणें हात बांधून पाय वर न्यावे व चित्र अंक ३ प्रमाणें अढी बांधून उडी टाकावी.

एकहाती बगली (बगली अंक ४) :—डाव्या हाताच्या बगलेंत बगलीप्रमाणें मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर दुसऱ्या हाताचा आधार घेतल्याशिवाय दोन्ही पाय मागून वर उडवावे व चित्र अंक ६ प्रमाणें पायांनीं मल्लखांब धरावा. नंतर मल्लखांबाकडे पाठ फिरवून पायाचा खोडा बांधावा व हात सोडून मल्लखांबावर रहावें. नंतर हाताचा टेका घेऊन वर उठावें व साध्या अढीप्रमाणें मल्लखांब धरून पाय वर न्यावे व चित्र अंक ३ प्रमाणें अढी बांधून उडी टाकावी.

कानपकडीची बगली (बगली अंक ५):—चित्र अंक १ प्रमाणें मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर मागून पाय वर उडवून चित्र अंक २ प्रमाणें पायाचा खोडा बांधावा. नंतर मल्लखांबाकडे पाठ करून उभें रहावें व कानांची पकड सोडल्याशिवाय वर उठावें. नंतर कानपकडीच्या अढीप्रमाणें मल्लखांब धरून पाय वर नेऊन अढी बांधावी व मल्लखांबास हात लावल्याशिवाय उडी टाकावी.

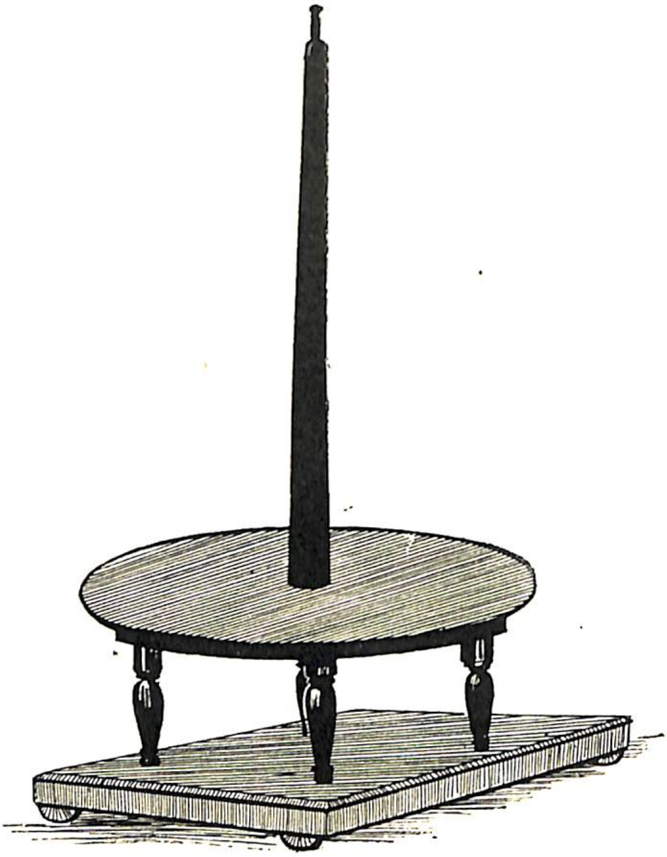
मोकळ्या हाताची बगली (बगली अंक ६):—चित्र अंक ३ प्रमाणें उजव्या हाताच्या बगलेंत मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर मागून दोन्ही पाय वर उडवून खोडा बांधावा. नंतर वर उठून मोकळ्या हाताची अढी बांधावी व उडी टाकावी.

बगलीच्या पायाची कातर (बगली अंक ७):—साध्या बगलीप्रमाणें मल्लखांब धरून पाय वर न्यावे पण नेहमींप्रमाणें पायाचा खोडा न बांधतां चित्र अंक ७ प्रमाणें डावा पाय खालीं व उजवा पाय वर ठेवून दोन्ही पंजांमध्यें मल्लखांब कातरीप्रमाणें धरून रहावें. नंतर डावीकडे शरीर फिरवून दोन्ही हातांनीं मल्लखांब धरावा व साधी अढी बांधून उडी टाकावी.



चित्र संख्या ३०५-३०८

(६) गोल मेजावरील मल्लखांब.

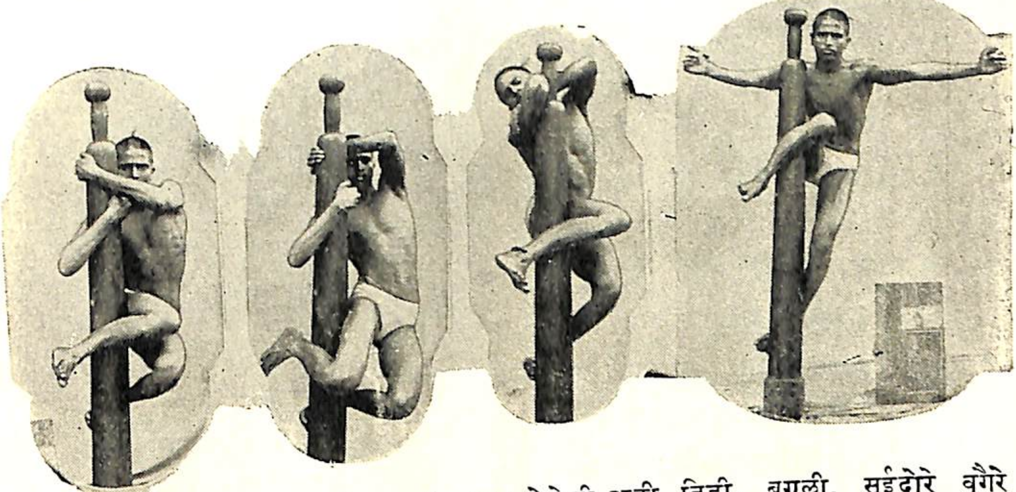


चित्र संख्या ३०९

सहा फूट व्यासाच्या एका लाकडी गोल मजबूत व वजनदार मेजाच्या मध्यभागीं एक मल्लखांब बसवावा म्हणजे वाटेल त्या जागीं हें मेज नेऊन ठेवलें म्हणजे त्या मल्लखांबावर कामें करून दाखवितां येतील. हें मेज एका जाड फळीवर पक्कें बसविलें व त्या फळीस खालून १ फुट व्यासाचीं चार चाकें लावलीं तर हा मल्लखांब वाटेल तेथें ओढून नेतां येईल. मिरवणुकींत अशा मल्लखांबाचा चांगला उपयोग होतो.

(६) दसरंग (दस्तरंग).

लेखक :—रा. लक्ष्मण नारायण सप्रे, संचालक, बालप्रभु व्यायामशाळा, बडोदें.





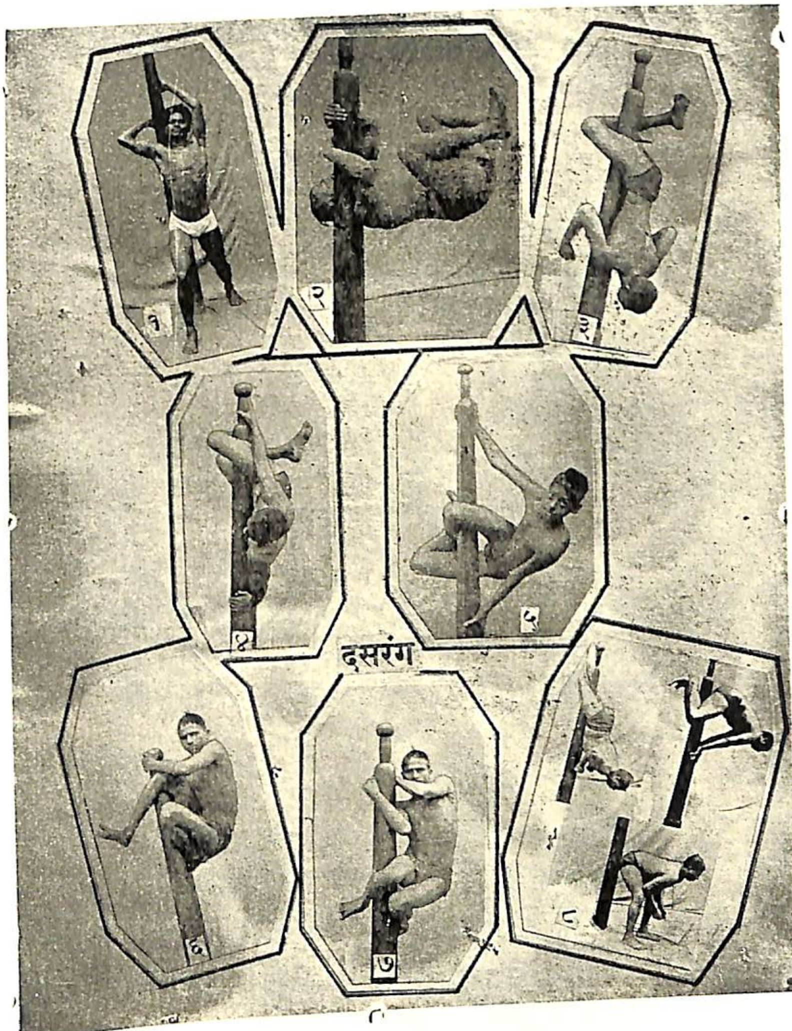
जमिनीवर उभें राहून केलेली अढी, तिडी, बगली, सुईदोरे वगैरे कामें पुनः जमिनीवर न येतां वरचेवर तींच तीं कामें करीत रहाणें यास **दसरंग** म्हणतात. याप्रमाणें पुनः पुनः वरचेवर तेंच काम दोन्ही अंगानें करीत राहिल्यानें मेहनत चांगली होऊन दम वाढतो व तें काम पक्कें व सफाईदार करतां येतें.

तसेंच साधा दसरंग, दुहाती दसरंग व एक हाती दसरंग या उड्याचे प्रकारास **दसरंग** असें खास नांव आहे. त्या प्रकारानें कुस्तींतील निरनिराळे दसरंगाचे डाव करण्यास मदत होते.

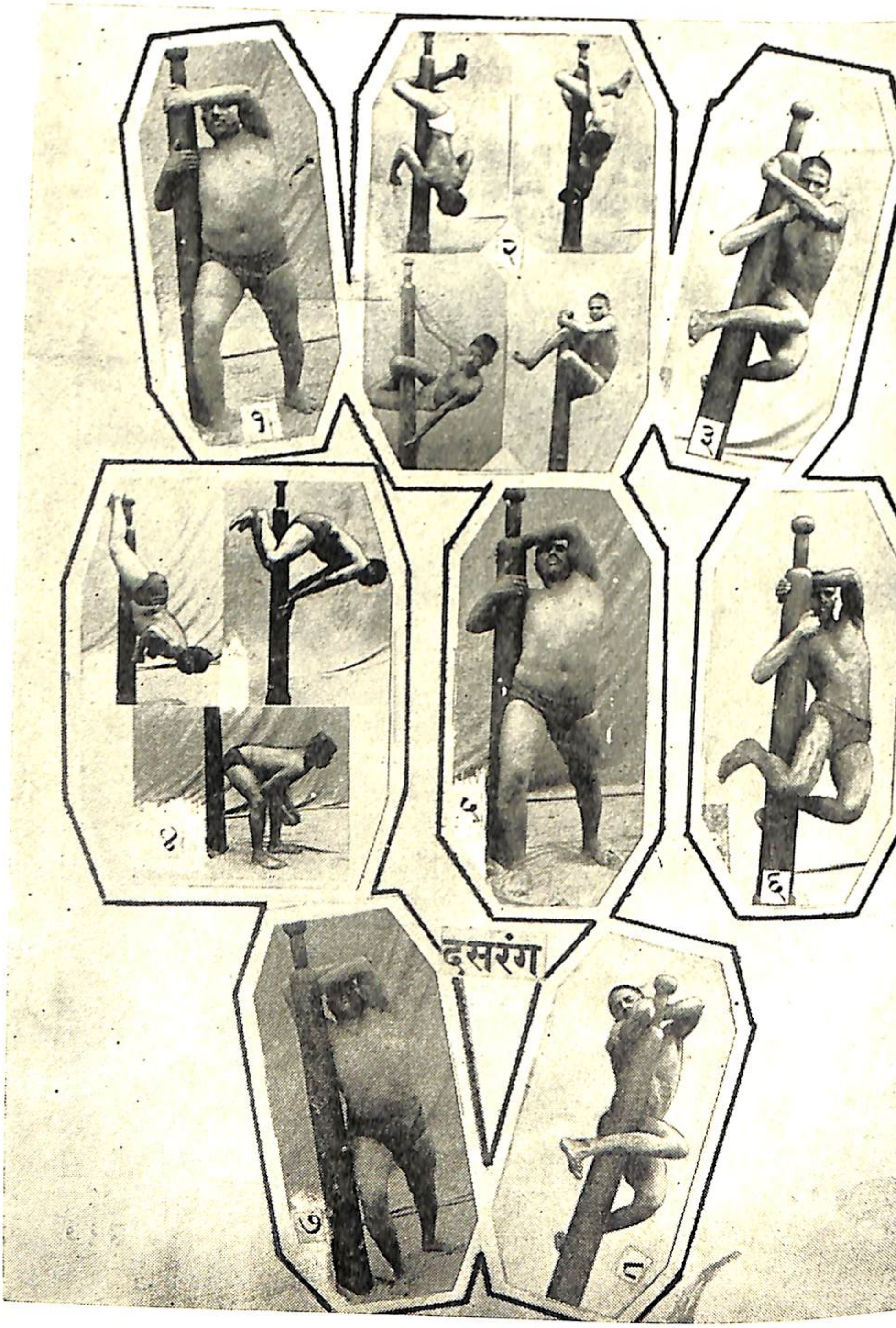
दसरंगाचे कुस्तींतील डाव आहेत, त्यास दसरंग असें नांव पडण्याचें कारण असें आहे कीं डाव करणारास आपला **दस्त** (कोपरापुढील हात) सामनेवाल्याच्या **रांगेंत** (मांडीच्या आंतील भाग) घालून डाव करावा लागतो. दसरंगाचा मूळ शब्द **दस्तरांग** असा हिंदी आहे. मांडीचे आंतले भागास **रांग** म्हणतात. म्हणून मांडीचे आंतले अंगांस हात लावून जे डाव करतात त्यास **दस्तरंग**–अपभ्रंश होऊन **दसरंग** असें नांव पडलें. पण मल्लखांबाच्या बाबतींत बगलीची उडी वर जाऊन पुनः पुनः करीत राहिले तर त्यास **बगलीचा दसरंग** म्हणण्याचा रिवाज पडला आहे. साधा, दुहाती, एकहाती हे दसरंगाचे प्रकार मूळ शब्दाच्या अर्थाप्रमाणें आहेत.

साधा दसरंग (दसरंग अंक १):—चित्र अंक १ प्रमाणें मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें शरीर वर नेऊन चित्र अंक ३ प्रमाणें पायाचा खोडा बांधावा व हात सोडून स्थिर रहावें. नंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें डाव्या हाताचा पंजा मल्लखांबावर टेकून वर उठावें व उजव्या हातानें वरच्या अंगास मल्लखांब धरावा. नंतर उजव्या हातानें मल्लखांब आपल्याकडे ओढून डावा हात ताठ करावा व शरीर चित्र अंक ५ प्रमाणें वर उचलावें. शरीर उंच गेल्यावर चित्र अंक ६ प्रमाणें दोन्ही हातांनीं मल्लखांब धरावा व त्याच अवसानांत खालचा डावा पाय त्याच चित्राप्रमाणें मल्लखांबास लावावा. नंतर चित्र अंक ७ प्रमाणें डावा हात मल्लखांबाचे मागें नेऊन साध्या अढीप्रमाणें हातांनीं मल्लखांब धरावा व चित्र अंक २ प्रमाणें पाय वर नेऊन चित्र अंक ३ प्रमाणें पायाचा खोडा बांधावा. नंतर पुन्हां वर उठून वरच्याप्रमाणें दसरंग करावा. दमल्यानंतर चित्र अंक ८ प्रमाणें अढी बांधून उडी टाकावी.

सूचना:––दसरंग करतांना जो हात वर असेल त्या बाजूचा पाय आडवा लावून त्या पायाचा खोडा बांधावा. नंतर जो पाय आडवा असेल त्या बाजूनें वर उठावें. वर उठल्यानंतर हात बांधावयाचे ते अंग संकोचित करून शक्य तितके मांड्यास लावून बांधावे. खालचा पाय लांब न ठेवतां तो चित्र अंक ६ प्रमाणें वरच्या पायाजवळ आणून ठेवावा. त्याच चित्राप्रमाणें हातांची कोपरें पायाजवळ ठेऊन मल्लखांब धरून दसरंग करण्याची संवय करावी. दोन्ही अंगानें दसरंग करावा व त्याच चित्राप्रमाणें पायांचा खोडासुद्धां पाय बदलून बांधावा.



चित्र संख्या ३१०-३१७



चित्र संख्या ३१८–

साध्या बगल अढीचा दसरंग (दसरंग अंक २):—चित्र अंक १ प्रमाणें हात बांधून उभें रहावें व पाय वर नेऊन अढी बांधावी. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें पायाचा खोडा बांधून वर उठावें व चित्र अंक ३ प्रमाणें हात बांधावे. नंतर पाय वर नेऊन उलट बाजूस खोडा बांधावा व वरप्रमाणें पुन्हां दसरंग करावा. दमल्यावर चित्र अंक ४ प्रमाणें अढी बांधून उडी टाकावी.

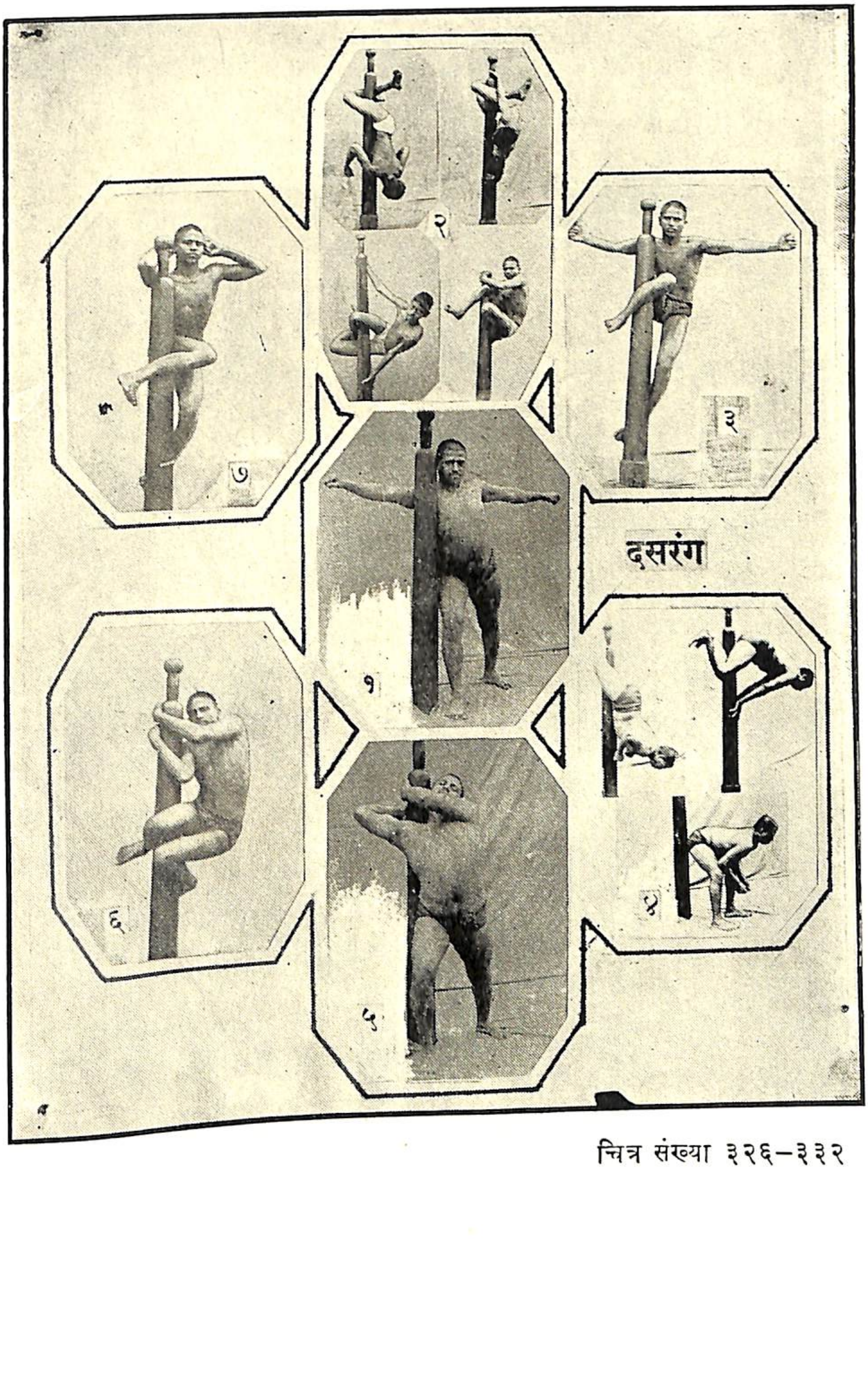
दुहाती बगल अढीचा दसरंग (दसरंग अंक ३):—चित्र अंक ५ प्रमाणें मल्लखांब धरून उभें रहावें व पाय वर नेऊन चित्र अंक २ प्रमाणें खोडा बांधावा नंतर त्याच चित्राप्रमाणें वर उठून चित्र अंक ६ प्रमाणें मल्लखांब धरावा. नंतर वरप्रमाणें पुन्हां पुन्हां दसरंग करावा व दमल्यानंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें अढी बांधून उडी टाकावी.

आदब अढीचा दसरंग (दसरंग अंक ४):—चित्र अंक ७ प्रमाणें मल्लखांब धरून उभें रहावें व पाय वर नेऊन चित्र अंक २ प्रमाणें खोडा बांधावा. नंतर हात न लावतां वर उठून चित्र अंक ८ प्रमाणें मल्लखांब धरावा. नंतर पुन्हां पुन्हां दसरंग करून दमल्यावर चित्र अंक ४ प्रमाणें अढी बांधून उडी टाकावी.

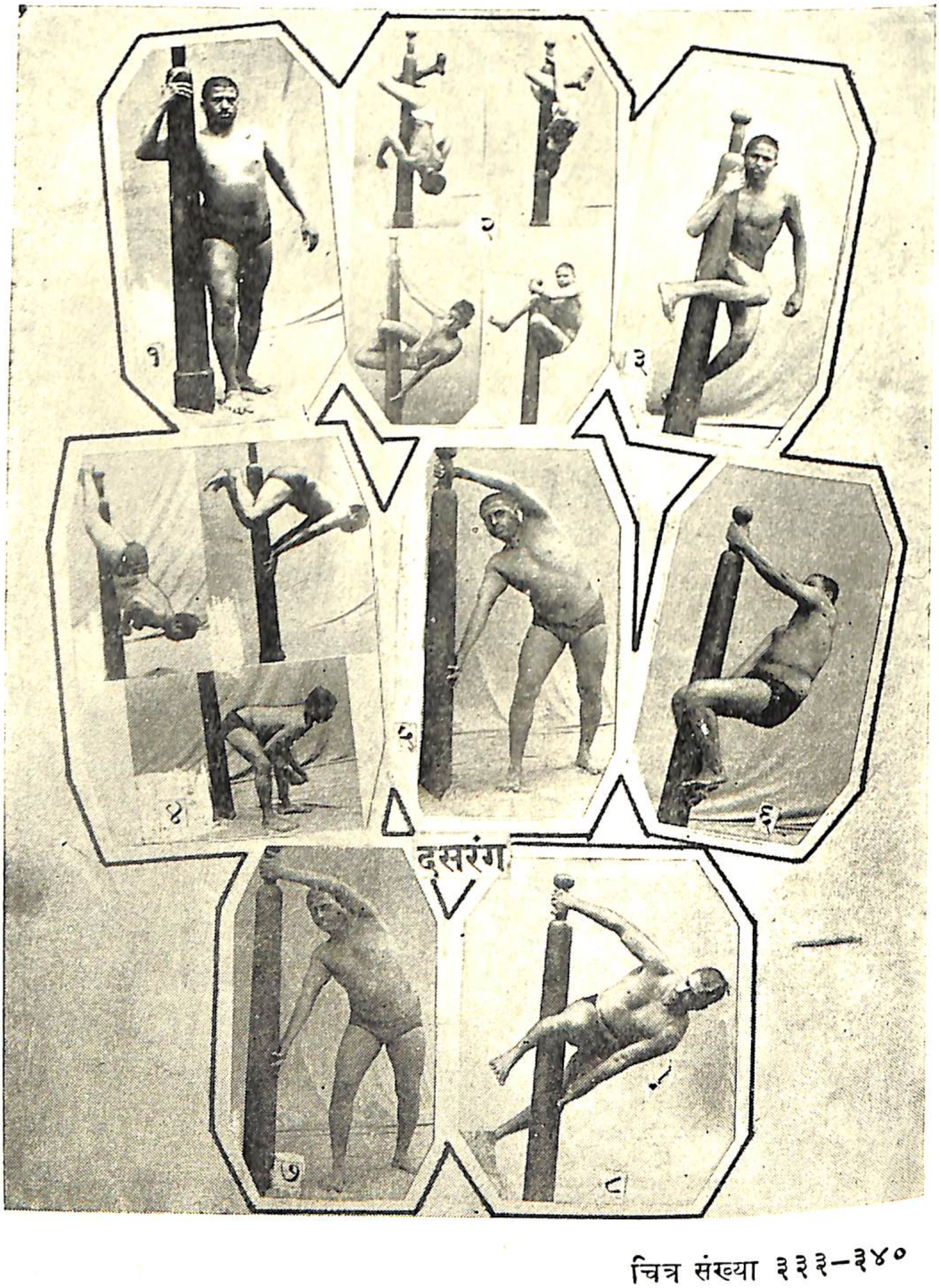
मोकळ्या हाताचा दसरंग (दसरंग अंक ५):—चित्र अंक १ प्रमाणें मल्लखांब धरून उभें रहावें व पाय वर नेऊन चित्र अंक २ प्रमाणें खोडा बांधावा. नंतर वर उठून चित्र अंक ३ प्रमाणें हात बांधावे. नंतर पाय वर नेऊन पुन्हां हाच दसरंग करावा. दम लागल्यावर चित्र अंक ४ प्रमाणें अढी बांधून उडी टाकावी.

दुहाती दसरंग (दसरंग अंक ६):— चित्र अंक ५ प्रमाणें हात बांधून उभें रहावें व पाय वर नेऊन चित्र अंक २ प्रमाणें खोडा बांधावा. नंतर त्याच चित्राप्रमाणें वर उठून चित्र अंक ३ प्रमाणें हात बांधावे. नंतर पाय वर नेऊन पुन्हां हाच दसरंग करावा व चित्र अंक ४ प्रमाणें अढी बांधून उडी टाकावी.

कानपकडीचा दसरंग (दसरंग अंक ७):—चित्र अंक ७ प्रमाणें कान धरून मल्लखांबाजवळ जमिनीवर उभें रहावें. नंतर पाय वर नेऊन चित्र अंक २ प्रमाणें खोडा बांधावा. नंतर कान न सोडतां वर उठावें व चित्र अंक ७ प्रमाणें मल्लखांब धरावा. नंतर पाय वर नेऊन हाच दसरंग करावा. दमल्यावर चित्र अंक ४ प्रमाणें अढी बांधून उडी टाकावी.



चित्र संख्या ३२६–३३२



चित्र संख्या ३३३-३४०

एकहाती बगल अढीचा दसरंग (दसरंग अंक ८):—चित्र अंक १ प्रमाणें मल्लखांब धरून उभें रहावें व पाय वर नेऊन चित्र अंक २ प्रमाणें खोडा बांधावा. नंतर त्याच चित्राप्रमाणें वर उठून चित्र अंक ३ प्रमाणें हात बांधावा. नंतर पाय वर नेऊन पुन्हां हाच दसरंग करावा. दमल्यावर चित्र अंक ४ प्रमाणें अढी बांधून उडी टाकावी.

साध्या घोडाअढीचा दसरंग—मागच्या हाताचा—(दसरंग अंक ९):—चित्र अंक ५ प्रमाणें मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर घोडाअढी प्रमाणें पाय वर नेऊन चित्र अंक २ प्रमाणें खोडा बांधावा. नंतर वर उठून चित्र अंक ६ प्रमाणें पुढून हात न लावतां मागें हात नेऊन त्या हातानें मल्लखांब धरावा. नंतर पाय वर नेऊन हाच दसरंग करावा. दमल्यावर चित्र अंक ४ प्रमाणें अढी बांधून उडी टाकावी.

साध्या घोडाअढीचा दसरंग—बाहेरच्या हाताचा—(दसरंग अंक १०):—चित्र अंक ७ प्रमाणें मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर घोडाअढी प्रमाणें पाय वर नेऊन चित्र अंक २ प्रमाणें खोडा बांधावा. नंतर वर उठून चित्र अंक ६ प्रमाणें हात लावून हा दसरंग करावा.

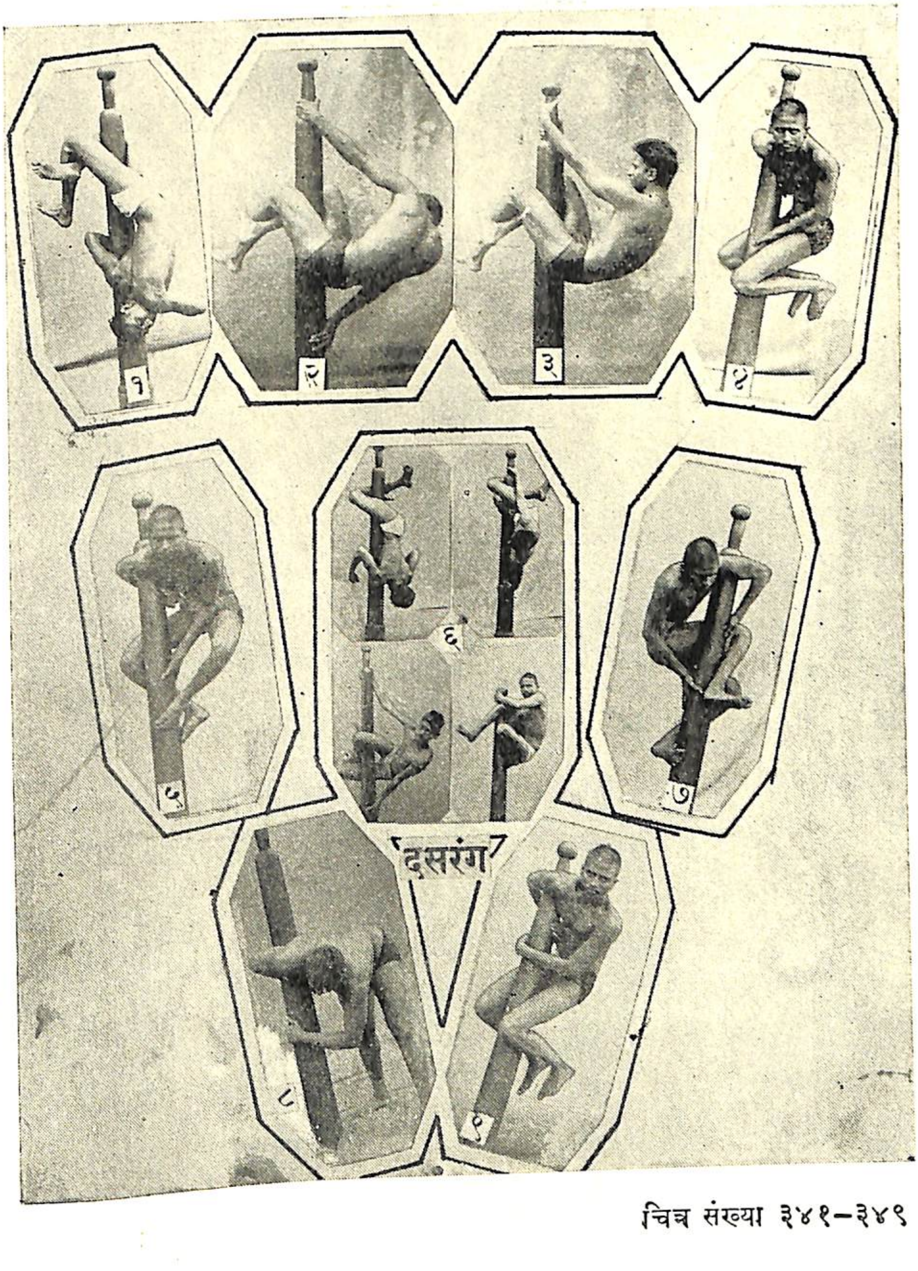
मधपायाच्या घोडाअढीचा दसरंग (दसरंग अंक ११):—चित्र अंक ७ प्रमाणें मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर शरीर उडवून दोन्ही हातांच्या मध्यें उजवा पाय टाकून चित्र अंक ८ प्रमाणें मधपायाच्या घोडाअढी प्रमाणें पाय बांधावा व हात सोडून त्याच अवसनांत पायाचा खोडा बांधावा. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें वर उठावें व वरच्यावर चित्र अंक ८ प्रमाणें हातानें मल्लखांब धरून हाच दसरंग करावा. दमल्यावर चित्र अंक ४ प्रमाणें अढी बांधून उडी टाकावी.

बगलीचा दसरंग (दसरंग अंक १२):—बगलीप्रमाणें मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर मागून पाय वर उडवून चित्र अंक १ प्रमाणें खोडा बांधावा. नंतर चित्र अंक २ व ३ प्रमाणें वर उठावें व पायाचा खोडा सोडून चित्र अंक ४ प्रमाणें मल्लखांब मांड्यांत धरून बगलीप्रमाणें हात बांधून बसावें. नंतर पाय वर नेऊन वर सांगितल्याप्रमाणें बगली करावी. दमल्यावर साधीप्रमाणें हात बांधून पाय वर न्यावे व अढी बांधून उडी टाकावी.

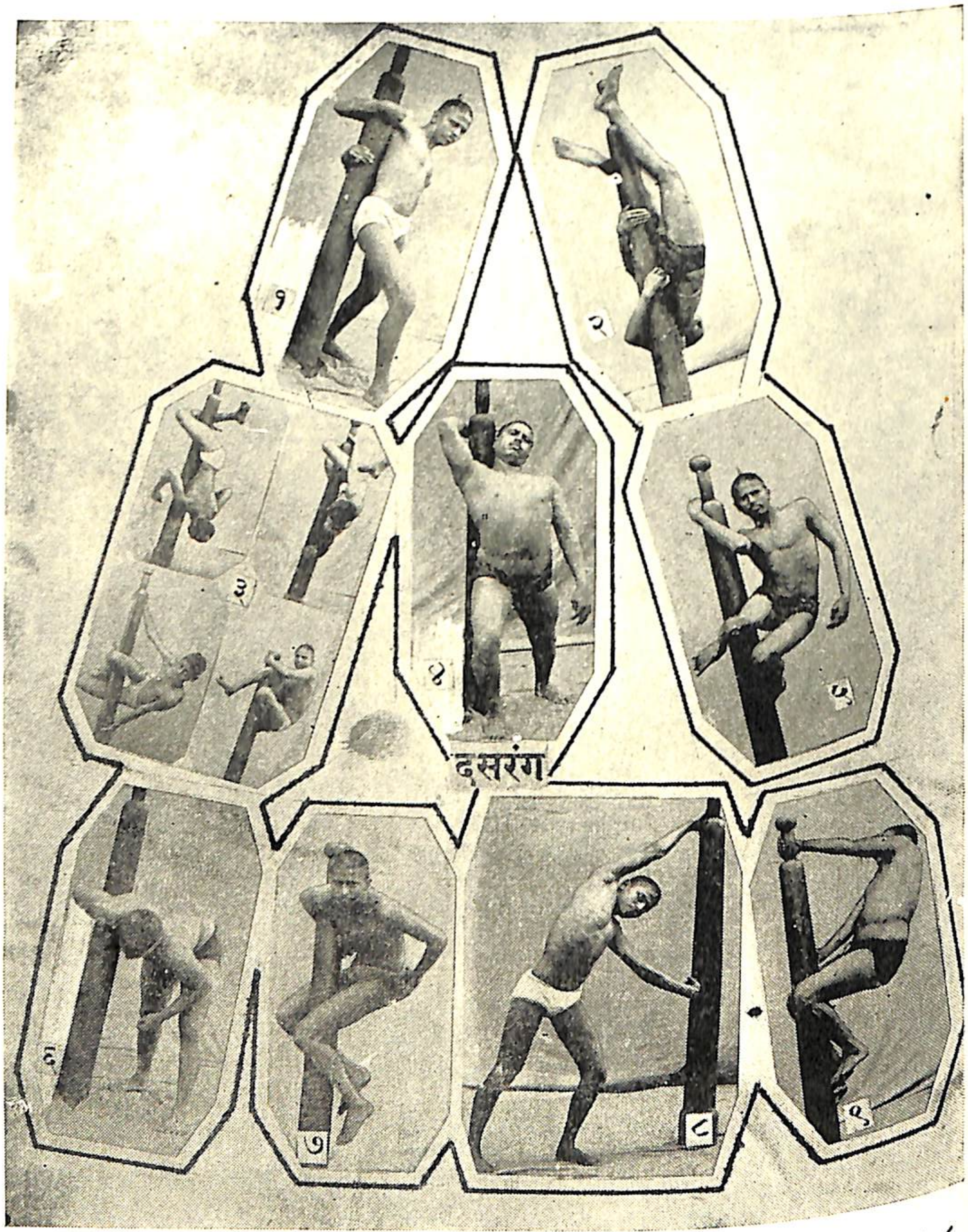
चित्र अंक ४ प्रमाणें पाय न लावतां चित्र अंक ५ प्रमाणें पाय लावून बगलीचा दसरंग करतां येतो.

बगलीच्या साधीचा दसरंग (दसरंग अंक १३):—साध्या अढीप्रमाणें मल्लखांबास धरून उभें रहावें. नंतर पाय वर नेऊन चित्र अंक ६ प्रमाणें पायाचा खोडा बांधावा व दसरंगाप्रमाणें हात टेकून वर उठावें. नंतर चित्र अंक ७ प्रमाणें डाव्या हाताच्या बगलेंत मल्लखांब धरून उजव्या हाताचा टेका द्यावा. नंतर पाय काढून बगलीप्रमाणें वर न्यावे व खोडा बांधावा. याप्रमाणें पुन्हां पुन्हां करावें. दमल्यावर अढी बांधून उडी टाकावी.

दुहाती बगलीचा दसरंग (दसरंग अंक १४):—चित्र अंक ८ प्रमाणें मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर पाय वर नेऊन चित्र अंक १ प्रमाणें खोडा बांधावा. नंतर चित्र अंक २ व ३ प्रमाणें उठून चित्र अंक ९ प्रमाणें मल्लखांब धरावा. नंतर वरप्रमाणें पुन्हां बगली करावी. दमल्यावर साधी अढी बांधून उडी टाकावी.



चित्र संख्या ३४१-३४९



चित्र संख्या ३५०-३५८

दुहाती नकीकसाच्या तिडीचा दसरंग (दसरंग अंक १५):—चित्र अंक १ प्रमाणें मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर पाय वर नेऊन चित्र अंक २ प्रमाणें मल्लखांबास लावावे व खोडा बांधावा. नंतर हात टेकून वर उठावें व पुन्हां चित्र अंक १ प्रमाणें हात बांधावे. नंतर वरचेवर हा दसरंग करावा व दमल्यावर अढी बांधून उडी टाकावी.

एकहाती दसरंग (दसरंग अंक १६):—चित्र अंक ४ प्रमाणें मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर पाय वर नेऊन चित्र अंक ३ प्रमाणें खोडा बांधावा व वर उठावें. नंतर चित्र अंक ५ प्रमाणें मल्लखांब धरावा व पुन्हां हाच दसरंग करावा. दमल्यावर अढी बांधून उडी टाकावी.

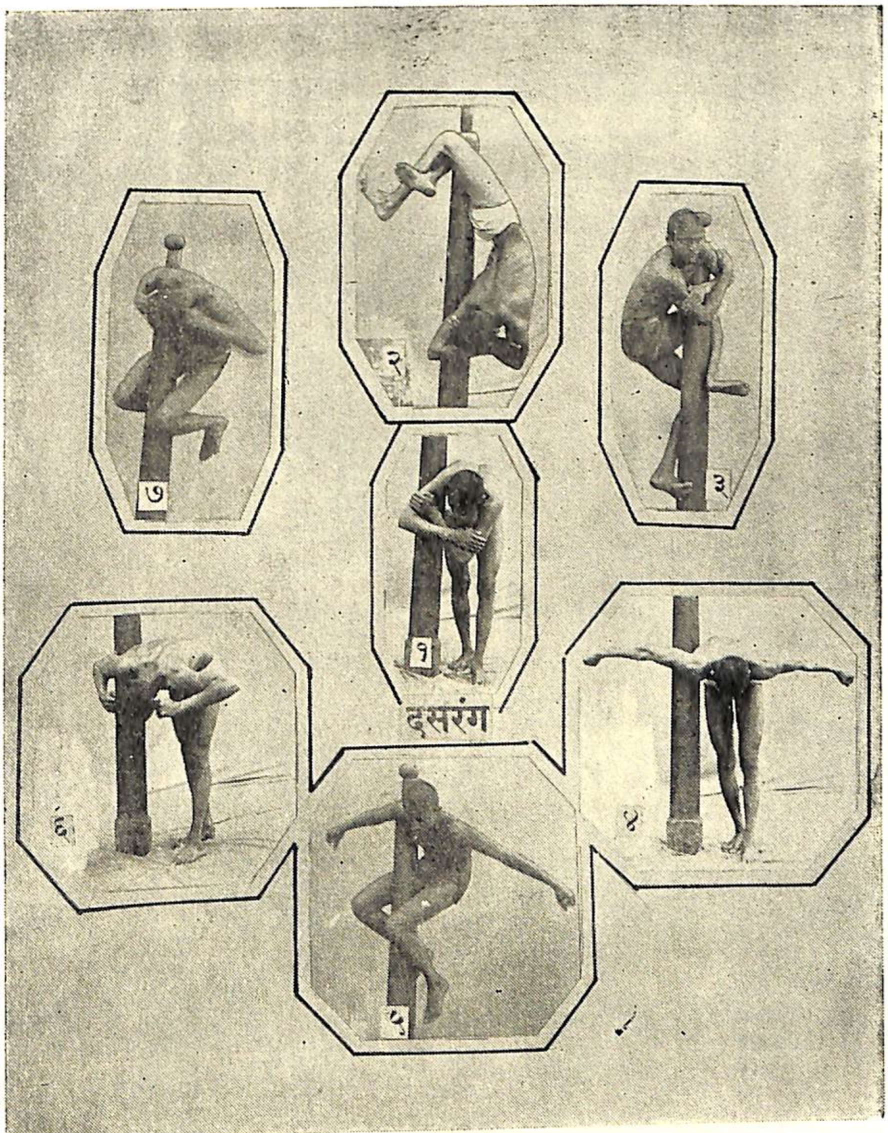
एकहाती बगलीचा दसरंग (दसरंग अंक १७):—चित्र अंक ६ प्रमाणें मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर पाय वर उडवून मल्लखांबाकडे पाठ करावी व पायाचा खोडा बांधावा. नंतर वर उठून चित्र अंक ७ प्रमाणें एकहाताची बगली बांधावी. नंतर पुन्हां हाच दसरंग वर करावा व दमल्यावर अढी बांधून उडी टाकावी.

दुहाती घोडाअढीचा दसरंग (दसरंग अंक १८):—चित्र अंक ८ प्रमाणें मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर घोडाअढी-प्रमाणें पाय उडवून अढी बांधावी. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें खोडा बांधून वर उठावें. उठल्यावर दोन्ही हातांनीं मल्लखांब धरून पाय सोडावे व चित्र अंक ९ प्रमाणें मल्लखांब मांड्यांत धरावा. नंतर त्याच चित्राप्रमाणें मल्लखांब धरून घोडाअढीप्रमाणें अढी बांधावी. याप्रमाणें हा दसरंग करून दमल्यावर अढी बांधून उडी टाकावी.

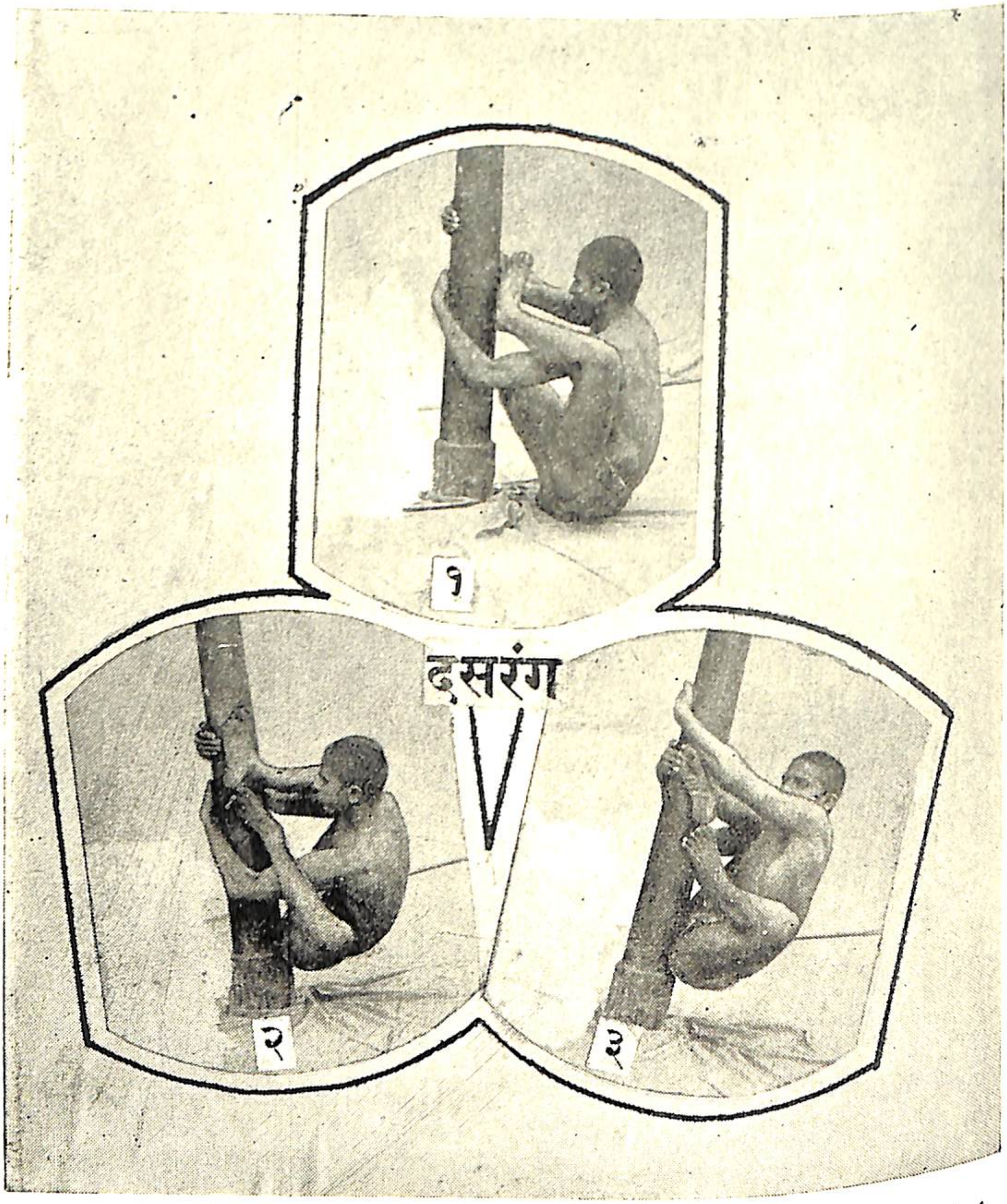
आद्य अढीच्या बगलीचा दसरंग (दसरंग अंक १९):– चित्र अंक १ प्रमाणें मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर पाय वर नेऊन चित्र अंक २ प्रमाणें पायाचा खोडा बांधावा. नंतर हात टेकल्याशिवाय वर उठावें. नंतर साध्या अढीप्रमाणें हात बांधून पाय वर न्यावे व अढी बांधावी. नंतर दसरंगाप्रमाणें वर उठून चित्र अंक ३ प्रमाणें मल्लखांब धरावा. नंतर वरप्रमाणें क्रिया करून दमल्यावर अढी बांधून उडी टाकावी.

मोकळ्या हाताच्या बगलीचा दसरंग (दसरंग अंक २०):– चित्र अंक ४ प्रमाणें मल्लखांब धरून बगली करावी. नंतर खोडा बांधावा व उठावें. नंतर चित्र अंक ५ प्रमाणें मल्लखांब धरून पुन्हां हीच बगली करावी व दमल्यावर अढी बांधून उडी टाकावी.

कानपकडीच्या बगलीचा दसरंग (दसरंग अंक २१):— चित्र अंक ६ प्रमाणें उजव्या बगलेंत मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर मागें पाय उडवून खोडा बांधावा व कान न सोडतां तसेंच वर उठावें. नंतर चित्र अंक ७ प्रमाणें मल्लखांब धरून पुन्हां हीच बगली करावी व दमल्यानंतर अढी बांधून उडी टाकावी.



चित्र संख्या ३५९–३६५



चित्र संख्या ३६६-३६८

शिडीचा दसरंग (दसरंग अंक २२):—चित्र अंक १ प्रमाणें डावा हात खालीं व उजवा हात वर ठेवून मल्लखांब धरून जमिनीवर बसावें. नंतर डाव्या हातावर डावा पाय आडवा टाकून तो पाय त्याच चित्राप्रमाणें मल्लखांबास तटवावा. नंतर शरीर वर उचलून उजवा पाय चित्र अंक २ प्रमाणें उजव्या हातावर टाकावा. नंतर डावा हात पायाखालून काढावा व तो उजव्या हाताच्या वरच्या बाजूस चित्र अंक ३ प्रमाणें लावावा. नंतर त्या हातावर डावा पाय शरीर वर उचलून टाकावा. नंतर उजवा हात उजव्या पायाच्या खालून काढून तो डाव्या हाताच्या वरच्या अंगास लावावा व शरीर उचलून त्याच्यावर उजवा पाय टाकावा. याप्रमाणें क्रिया करीत मल्लखांबाच्या बोंडापर्यंत वर जावें. बोंडापर्यंत वर गेल्यानंतर वर हात असेल तो पाय त्या हाताचे खालून काढून खालच्या अंगास लावून मल्लखांब धरावा. नंतर त्या हाताच्या बाजूचा पाय आंतून खालीं नेऊन बाहेर काढावा व खालीं ठेविलेल्या हातावर बाहेरून टाकावा. नंतर दुसरा हात वर सांगितल्याप्रमाणें काढून खालीं लावावा व त्या हातानें मल्लखांब धरावा. नंतर त्या बाजूचा पाय आंतून काढून खालीं लावलेल्या हाताच्या बाहेरच्या बाजूनें हातावर टाकावा. याप्रमाणें खालीं उतरावें. ढुंगण जमिनीस लागलें म्हणजे दोन्ही पाय जमिनीवर आणून हात सोडून उभें रहावें.

सूचना:— वर जातांना शरीर उचलण्याचा प्रसंग येतो त्यावेळीं दोन्ही हातांनीं मल्लखांब आपल्याकडे ओढावा, म्हणजे वर चढण्यास सोपें जातें.

(७) गाडीवरील मल्लखांब.

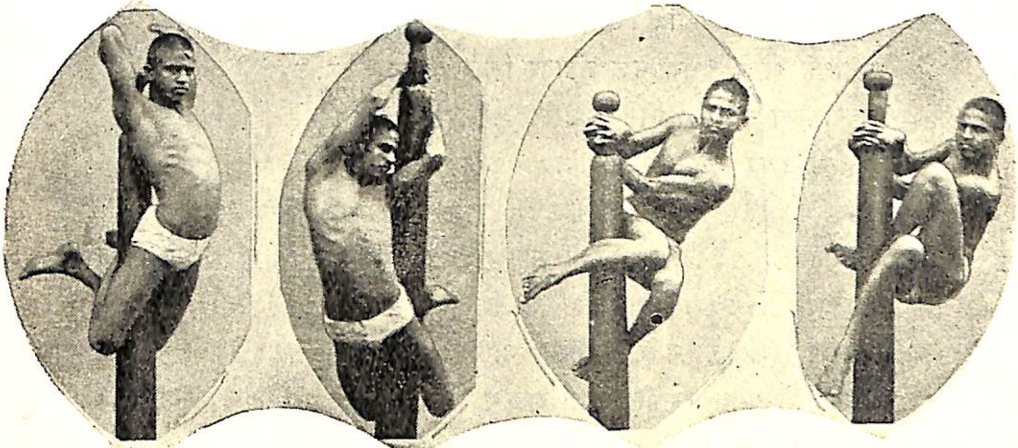


चित्र संख्या ३६९

चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें लाकडावर मल्लखांब बसवून तो गाडीवर बांधतात. मिरवणुकींत गाडी चालू असतांना देखील मल्लखांबाचीं कामें करून दाखवितां येतात.

(७) फिरक्या.

लेखक :—रा. लक्ष्मण नारायण सप्रे, संचालक, बालप्रभु व्यायामशाळा, बडोदें.





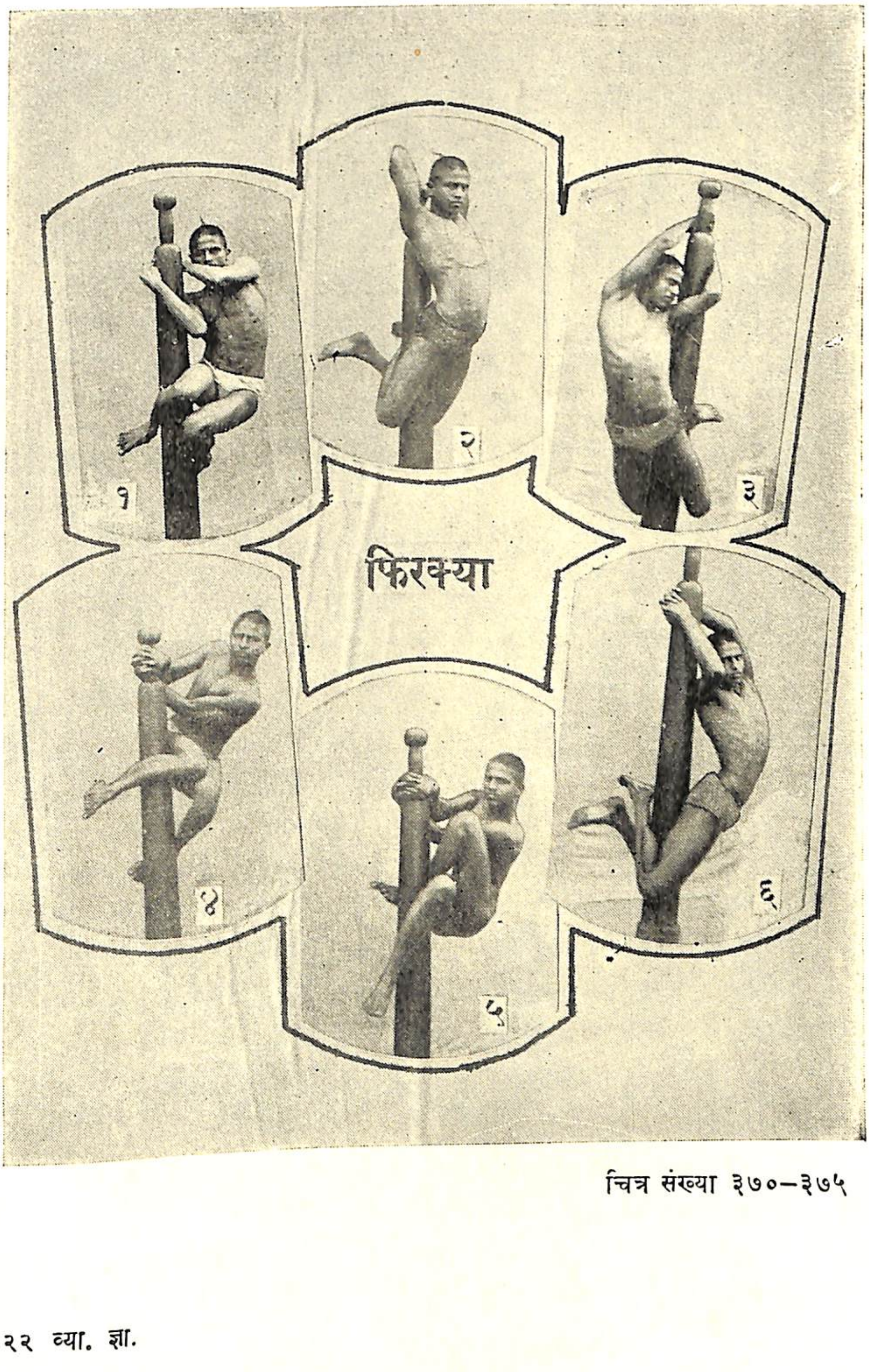
दुसरंग करून मल्लखांबाच्या बोंडाजवळ गेल्यानंतर वरचेवर शरीर फिरवून दुसऱ्या (विरुद्ध) बाजूस (हाताची पकड न सोडतां व पायांची पकड खालीं सरकूं न देतां) तोंड फिरविणें या क्रियेंत शरीर कमानदार वळून तें आपल्या भोंवतीं वर्तुळाकार किंवा पाऊण वर्तुळाकार फिरतें म्हणून या क्रियेस **फिरकी** म्हणतात. अशा फिरक्या फिरतांना शरीर अकुंचित करून जलदीनें फिरवावें लागतें. फिरतांना पायांची पकड मजबूत ठेवून हातावर सर्व शरिराचा तोल संभाळावा लागतो आणि एकदां उजव्या बाजूनें तर दुसऱ्यावेळीं डाव्या बाजूनें स्फूर्तीनें दोन्ही अंगाचीं वळणें घेऊन फिरक्या फिरावयाच्या असतात. शरीर ताब्यांत नसेल तर हातापायांची पकड ढिली पडून अथवा झोंक जाऊन मनुष्य खालीं सरकतो. म्हणून फिरकी फिरणारानें स्वतःचा तोल जाऊं न देतां व हातापायांची पकड ढिली पडूं न देतां फिरकी फिरण्याची चांगली संवय करावी. या पुस्तकांतील पहिली व दुसरी फिरकी चांगली करतां येऊं लागली म्हणजे दुसऱ्या फिरकीचा वेल करण्यास शिकावें.

फिरकीचा कुस्तींतील नमाजबंध, हातमुरड कलाजंग, दंडमुरड कलाजंग, मानेचा कलाजंग, धोबीपछाड वगैरे डाव करतांना, शरणांगत, मारेचा एकहाती नकीकस, एक पायाचा नकीकस व कमरमोड, पाठपेंच, पार्श्वपीडन इत्यादि डावांच्या (वरून पाय फिरवून) तोडी करतांना व बोटें चिरून फिरून समोर होण्याचे कामीं फिरकीचा चांगला उपयोग होतो.

साधी फिरकी (फिरकी अंक १):—चित्र अंक १ प्रमाणें दसरंग करून मल्लखांब धरल्यानंतर डाव्या हाताच्या खालून आपलें डोकें काढून मल्लखांबाकडे पाठ करावी व चित्र अंक २ प्रमाणें पायांची अढी बांधून मल्लखांबावर स्थिर रहावें. नंतर हातांची पकड व पायांची अढी न सोडतां शरीर डावीकडे फिरवून चित्र अंक ३ प्रमाणें डावा खांदा मल्लखांबावर टेकावा. नंतर पाय सोडून वर न्यावे व अढी बांधावी. नंतर उडी टाकून उभें रहावें. फिरकीची वर सांगितलेली सर्व क्रिया मध्यें न थांबतां एकाच गतींत करावी. नवीन शिकणारानें प्रथम हातांची गोफण बांधून वरीलप्रमाणें फिरकी करण्यास शिकावें. नंतर हातांची गोफण न बांधतां वरील फिरकी करण्याची संवय करावी. साधा दसरंग करून चित्र अंक १ प्रमाणें आल्यावर ही फिरकी करण्याची पद्धत आहे.

मध्यें पाय घालून फिरकी (फिरकी अंक २):—दसरंग करून मल्लखांबाचे बोंडाजवळ गेल्यावर डावा हात चित्र अंक ४ प्रमाणें उताणा करून मल्लखांबाचे मागें न्यावा व उजव्या हातानें डाव्या हाताच्या बोटांत बोटें घालून गोफण बांधावी व त्याच चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें रहावें. नंतर खालचा डावा पाय, हात व उजवा पाय आणि पोट व मल्लखांब यांचे पोकळीमधून घालून चित्र अंक ५ प्रमाणें मल्लखांबाचे मागें न्यावा. यावेळीं उजव्या पायाची पकड सैल होऊं देऊं नये व उजवा पाय खालीं सरकू देऊं नये. नंतर डावीकडून उजवीकडे शरीर फिरवून पाय लांब करावा. नंतर उजव्या हाताखालून डोकें काढून पायांची अढी बांधावी व सर्व शरीर उजव्या बाजूकडे फिरवून चित्र अंक ६ प्रमाणें रहावें. नंतर पाय उडवून अढी बांधावी व जमिनीवर उडी टाकावी.

ही फिरकी करतांना बाहेरचा हात असेल तो उलटा करून आंतले बाजूस लावावयाचा असतो. त्याचप्रमाणें बाहेरचा पाय आंतील पायावरून मल्लखांबाचे मागें न्यावयाचा असतो.



चित्र संख्या ३७०–३७५



चित्र संख्या ३७६–३८४

एकहाती साधी फिरकी—प्रकार १ ला–(फिरकी अंक ३):—एकहाती दसरंग करून वर गेल्यावर चित्र अंक १ प्रमाणें एका हातानें मल्लखांब धरून रहावें. नंतर दोन्ही पाय लांब करून मांड्यांत मल्लखांब धरावा व पायांची अढी बांधून शरीर उजवीकडून डावीकडे फिरवावें. फिरतांना डोकें हाताखालून काढावें. नंतर शरीर डावीकडे पूर्ण फिरलें म्हणजे पाय वर नेऊन अढी बांधावी व उडी टाकावी.

एकहाती साधी फिरकी—प्रकार २ रा–(फिरकी अंक ४):—दसरंग करून चित्र अंक १ प्रमाणें वर गेल्यानंतर त्या चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें उजव्या हातानें मल्लखांब न धरतां चित्र अंक ३ प्रमाणें डावा हात उलटा करून त्यानें मल्लखांब धरावा. नंतर खालचा डावा पाय वर उचलून, हात व उजवा पाय यांचे पोकळींतून घालावा व चित्र अंक २ प्रमाणें बाहेर काढून शरीर डावीकडून उजवीकडे फिरवावें व त्याच गतींत दोन्ही पाय लांब करून दोन्ही पायांची अढी बांधावी. नंतर शरीर उजवीकडे पूर्ण रीतीनें फिरवून डावा हात सोडावा व उजव्या हातानें मल्लखांब धरावा. नंतर पाय वर नेऊन अढी बांधावी व उडी टाकावी.

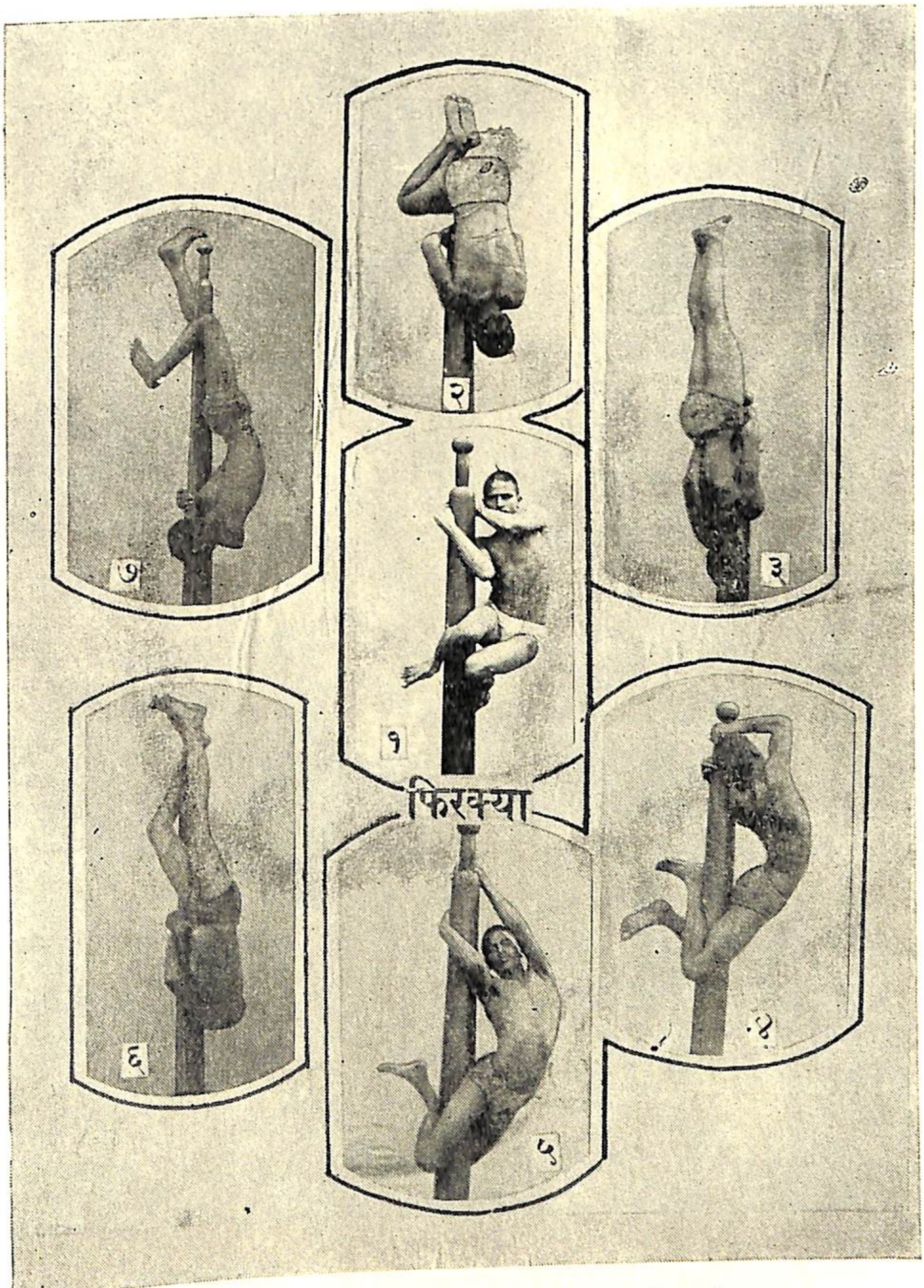
गुरुपकडीची फिरकी (फिरकी अंक ५):—चित्र अंक ४ प्रमाणें गुरुपकड बांधून स्थिर रहावें. नंतर खालचा उजवा पाय डाव्या पायावरून मल्लखांबाचे मागें नेऊन त्या पायाच्या पंजानें व डाव्या पायाच्या पोटरीनें चित्र अंक ५ प्रमाणें मल्लखांब दाबावा व हात सोडून रहावें. नंतर डावीकडे शरीर फिरवून चित्र अंक ६ प्रमाणें उजव्या बगलेंत मल्लखांब मजबूत धरावा. नंतर उजवीकडून डावीकडे शरीर फिरवावें. शरीर फिरवितांना उजव्या हाताची पकड सोडून चित्र अंक ७ प्रमाणें डाव्या हातानें मल्लखांब धरावा. नंतर शरीर पूर्ण फिरवून दोन्ही हातांनीं मल्लखांबास विळखा घालावा व अढी बांधून उडी टाकावी.

बगलीची फिरकी (फिरकी अंक ६):—साधी बगली करून चित्र अंक ८ प्रमाणें पायाचा खोडा बांधावा. नंतर हातांची पकड न सोडतां पायांचा खोडा सोडून दोन्ही पाय लांब करावे. नंतर उजवा पाय उजवीकडे व डावा पाय डावीकडे फिरवून चित्र अंक ९ प्रमाणें पायांनीं मल्लखांब धरावा. नंतर हातांची पकड सोडून उजवीकडून डावीकडे फिरावें व डाव्या हातानें मल्लखांब धरावा. नंतर शरीर फिरवून मल्लखांबाकडे पोट आलें म्हणजे मल्लखांब दोन्ही हातांनीं धरून पाय सोडावे व अढी बांधून उडी टाकावी.

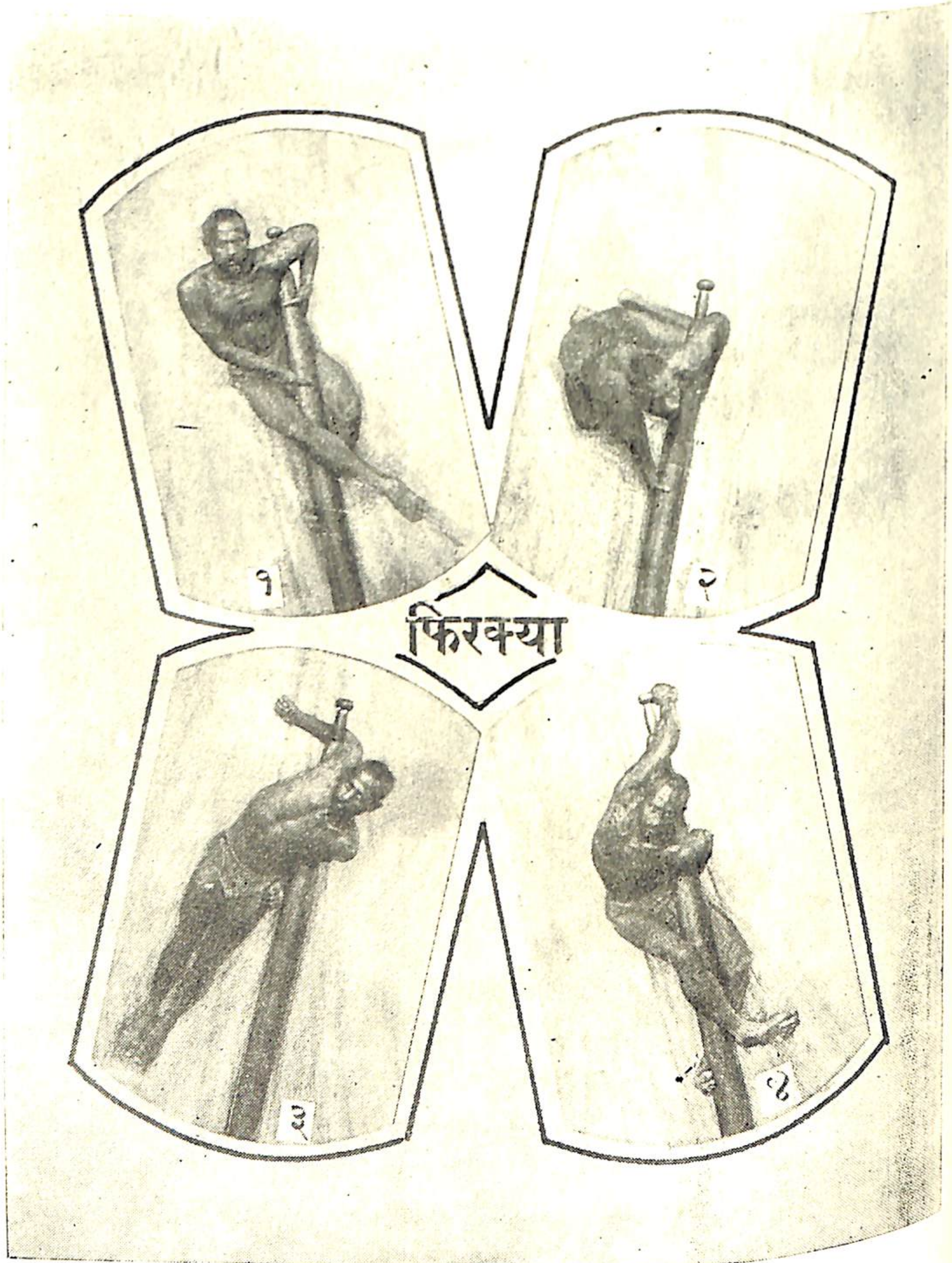
सूचना:—नवीन शिकणारानें चित्र अंक ९ प्रमाणें पायांत मल्लखांब धरला म्हणजे डावा पाय उजव्या पायाच्या खालून काढून दोन्ही पाय लांब करावे व मल्लखांबाकडे पोट फिरवून अढी बांधावी.

मछलीपकड फिरकी–प्रकार १ ला (फिरकी अंक ७):— दसरंग करून मल्लखांबाचे बोंडाजवळ गेल्यावर चित्र अंक १ प्रमाणें मल्लखांब धरावा. नंतर दसरंगाप्रमाणें पाय वर उडवून चित्र अंक २ प्रमाणें ढुंगणास टांचा लावाव्या. नंतर त्याच अवसानांत चित्र अंक ३ प्रमाणें दोन्ही पाय वर झटक्यानें लांब करावे. नंतर गति न थांबवितां डावा हात खालीं आणावा व पाय प्रथमप्रमाणें आखूड करून दुसऱ्या बाजूनें शरीर खालीं जाउं द्यावें. नंतर शरीर फिरवून चित्र अंक ४ प्रमाणें मल्लखांब पायांत धरावा. नंतर पायाची पकड मजबूत ठेवून साध्या फिरकीप्रमाणें स्फूर्तीनें फिरून चित्र अंक ५ प्रमाणें मल्लखांब धरावा. नंतर पाय वर नेऊन अढी बांधावी व उडी टाकावी. वरील सर्व क्रिया मध्यें न थांबतां एकसारख्या झटक्यानें झाल्या पाहिजे.

मछलीपकड फिरकी–प्रकार २ रा (फिरकी अंक ८):— चित्र अंक २ व ३ प्रमाणें मछलीपकड करून पाय वर झाडल्यानंतर पाय तसेंच ठेवून शरीर उजवीकडे फिरवावें व डावा हात, पोट व मल्लखांब यांचे पोकळींतून काढून चित्र अंक ६ प्रमाणें लावून दोन्ही हातांनीं मल्लखांब धरावा. नंतर शरीर चित्र अंक ७ प्रमाणें फिरवावें व दोन्ही पाय फिरवून पोट मल्लखांबाकडे आलें म्हणजे साधी अढी बांधावी व उडी टाकावी.



चित्र संख्या ३८५–३९१



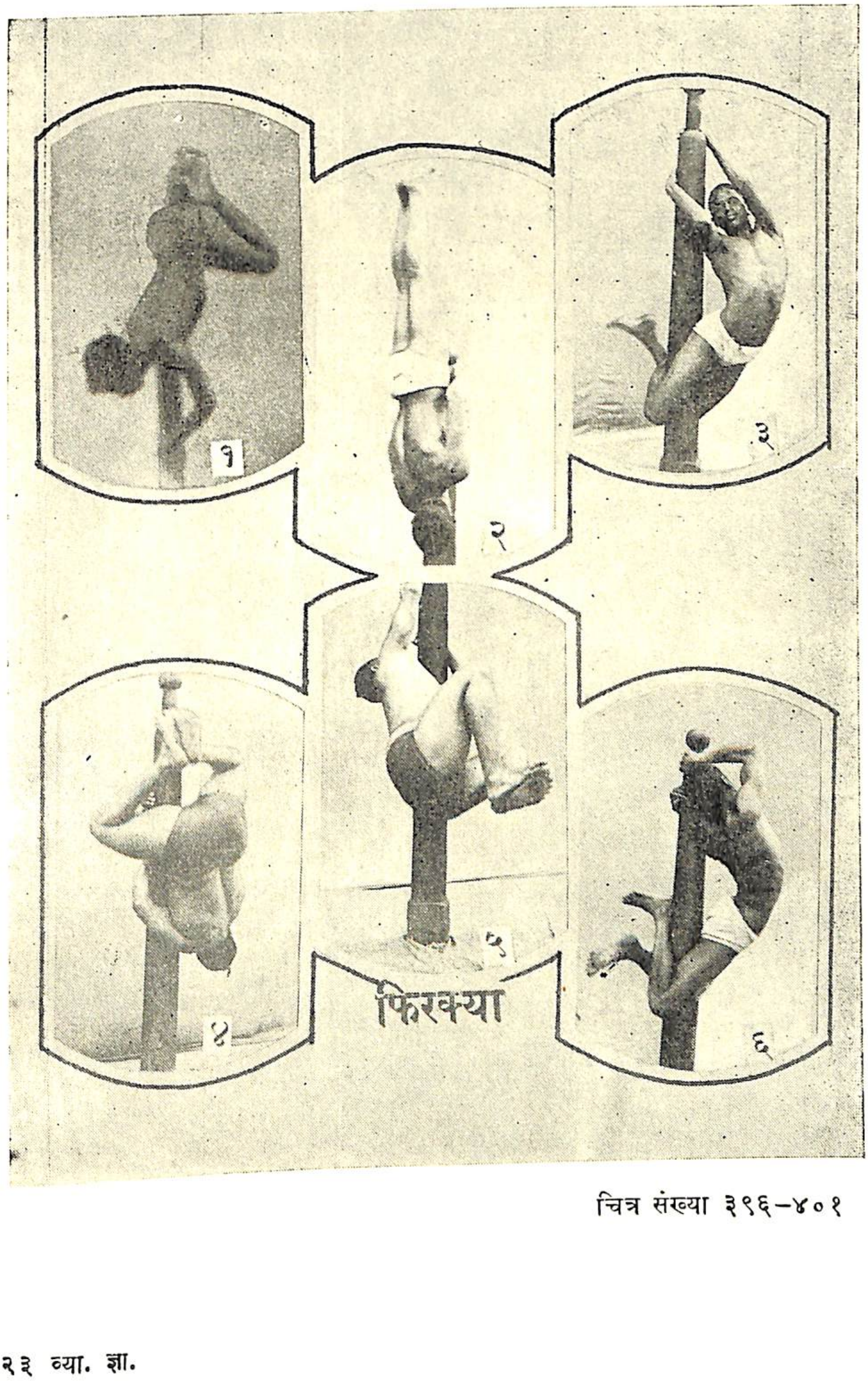
चित्र संख्या ३९२–३९५

मछलीपकड फिरकी–प्रकार ३ रा (फिरकी अंक ९):— बगलीचा दसरंग करून बोंडाजवळ जावें. नंतर चित्र अंक १ प्रमाणें मल्लखांब धरावा. नंतर दोन्ही पाय सोडून शरीर मागून वर न्यावें व चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही पाय गुडघ्यांतून वाकडे करून टांचा ढुंगणास लावाव्या. नंतर पायांस झटका मारून त्याच अवसानांत उजव्या बाजूचें शरीर वरून फिरवून उजवा हात बाहेरच्या बाजूनें मल्लखांबावर टाकावा व चित्र अंक ३ प्रमाणें बगलेंत मल्लखांब धरावा. नंतर शरीर फिरवून चित्र अंक ४ प्रमाणें मल्लखांबास पायांची अढी बांधावी. नंतर दोन्ही हात सोडून शरीर फिरवावें व चित्र अंक ५ प्रमाणें मल्लखांब पुन्हां बगलेंत धरून बसावें. नंतर साधी अढी बांधून उडी टाकावी.

बगलीची मछलीपकड फिरकी (फिरकी अंक १०):—बगली करून बोंडाजवळ जावें. नंतर चित्र अंक १ प्रमाणें उजव्या बगलेंत मल्लखांब धरून व डावा हात खालीं टेकून पाय वर न्यावे. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें झटक्यानें पाय लांब करून पुन्हां आखूड करावें व शरीर उजव्या बाजूस खालीं टाकावें. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें मल्लखांबास पाय बांधावे व डावीकडे फिरून पाय वर नेऊन अढी बांधावी व उडी टाकावी.

डंकीची फिरकी (फिरकी अंक ११):—दसरंग करून बोंडाजवळ जावें. नंतर दसरंगाप्रमाणें हात बांधून शरीर चित्र अंक ४ प्रमाणें वर न्यावें. नंतर वरचा डावा हात खालीं लावून चित्र अंक ५ प्रमाणें शरीर पलीकडे खालीं न्यावें. नंतर पाय लांब करून चित्र अंक ६ प्रमाणें पायांची पकड बांधावी. नंतर फिरकीप्रमाणें शरीर उजव्या बाजूस फिरवून चित्र अंक ३ प्रमाणें मल्लखांब धरावा. नंतर पाय वर नेऊन अढी बांधावी व उडी टाकावी.

ही फिरकी हातांची गोफण बांधून हात न सोडतां एकसारखी करतां येते.



चित्र संख्या ३९६–४०१



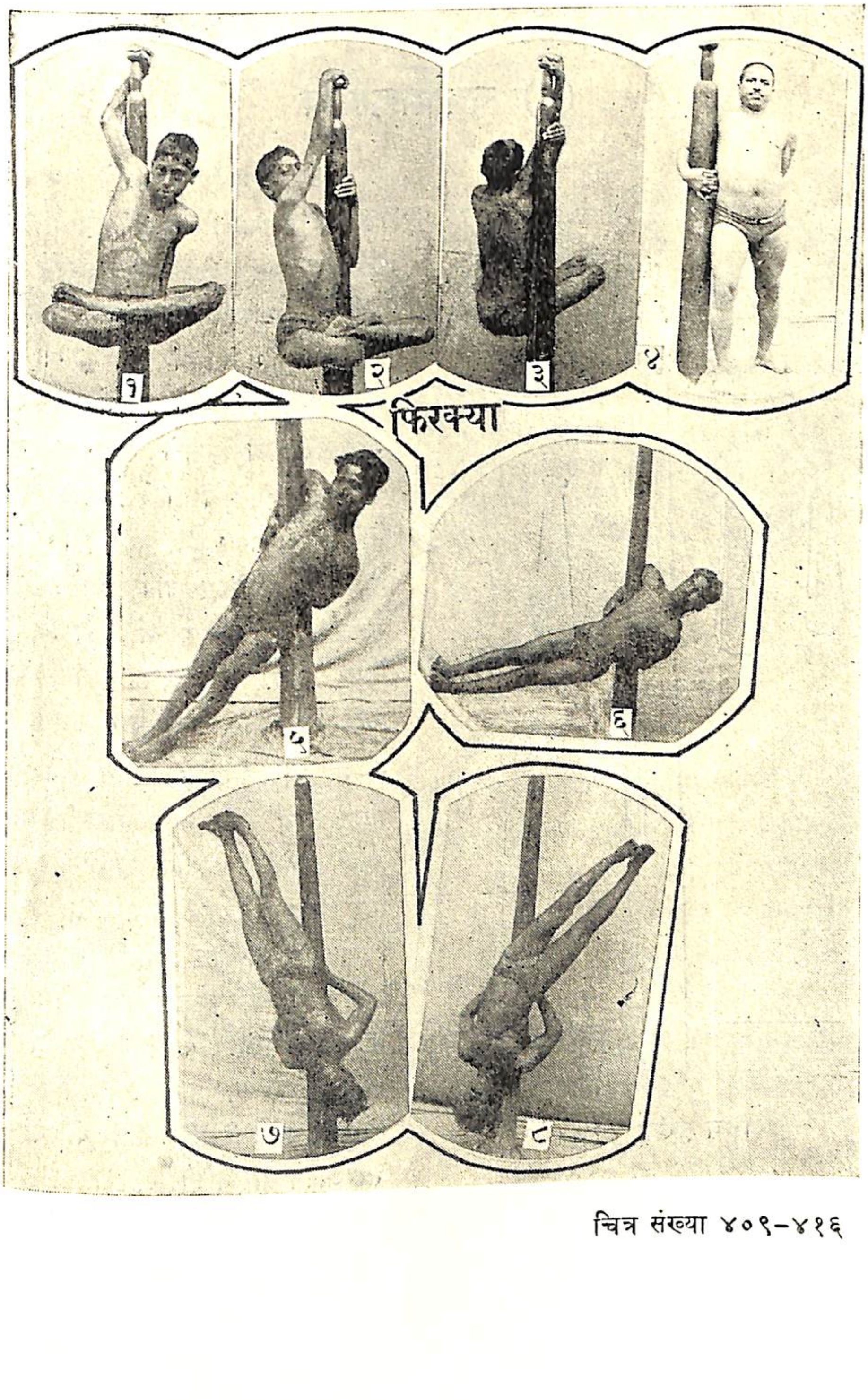
चित्र संख्या ४०२–४०८

मानेची फिरकी (फिरकी अंक १२):—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही हातांनीं मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर पाय वर नेऊन चित्र अंक २ प्रमाणें मल्लखांबास लावावे. नंतर वरचा डावा हात काढून पाठ व मल्लखांब यांच्या पोकळींतून बाहेर काढावा व चित्र अंक ३ प्रमाणें हात मल्लखांबास लावावे. नंतर खालचा हात सोडून व पाय फिरवून दोन्ही पायांनीं साधी अढी बांधावी.

बंदर उडीची फिरकी (फिरकी अंक १३):—बंदर उडी करतांना चित्र अंक ४ प्रमाणें पाय आले म्हणजे उजवा पाय चित्र अंक ५ प्रमाणें वर उचलावा व हातावरून पलीकडे आणून खालच्या बाजूस लांब करावा. नंतर तो पाय चित्र अंक ६ प्रमाणें डाव्या पायाच्या जवळ मल्लखांबावर ठेवावा. नंतर डावा पाय, हात, पोट व मल्लखांब यांच्या पोकळींतून बाहेर काढून चित्र अंक ७ प्रमाणें मल्लखांबास लावावा. नंतर फिरकीप्रमाणें उजवीकडून डावीकडे फिरावें. याप्रमाणें फिरतांना उजव्या पायाचा पंजा पण फिरवावा. नंतर संपूर्ण चक्कर फिरून पुन्हां चित्र अंक ५ प्रमाणें यावें. नंतर उलट बाजूची फिरकी करावी. दमल्यावर अढी बांधून उडी टाकावी.

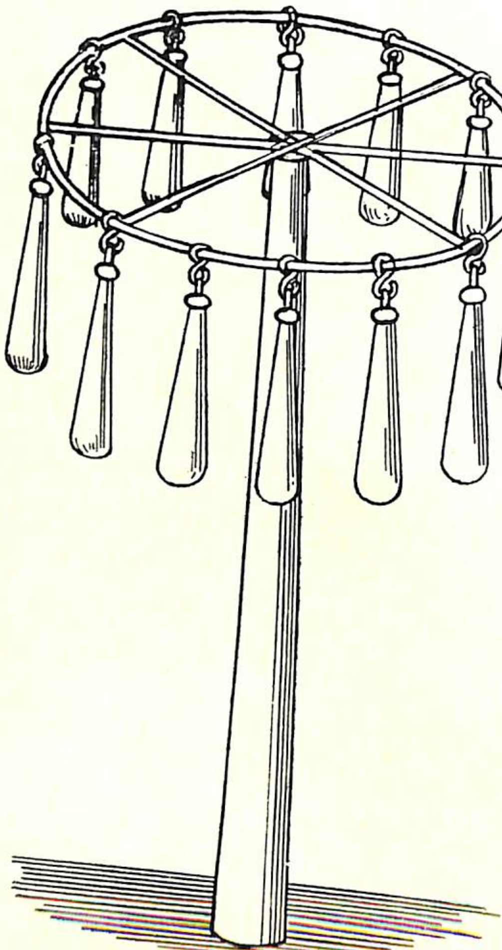
पद्मासनाची फिरकी (फिरकी अंक १४):—बगली करून मल्लखांबाच्या बोंडाजवळ जावें. नंतर पाय सोडून चित्र अंक १ प्रमाणें पद्मासन बांधावें व त्याच चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही हातांनीं मल्लखांब धरावा. नंतर शरीर फिरवून डावा हात, पोट व मल्लखांब यांच्यामधून बाहेर काढावा व त्या हातानें चित्र अंक २ प्रमाणें मल्लखांब धरावा. नंतर वरच्या हाताखालून डोकें बाहेर काढून चित्र अंक ३ प्रमाणें शरीर फिरवावें. नंतर वरचा हात चित्र अंक १ प्रमाणें बांधावा व शरीर फिरवून त्याच चित्राप्रमाणें रहावें. नंतर पाय लांब करून उडी टाकावी. ही फिरकी एकसारखी मध्यें न थांबतां करतां येते.

सुदर्शन फिरकी (फिरकी अंक १५):—चित्र अंक ४ प्रमाणें नकीकसाचे हात बांधून उभें रहावें. नंतर दोन्ही हातांत मल्लखांब दाबून पाय उचलून चित्र अंक ५ प्रमाणें शरीर ठेवावें. नंतर शरीर ताठ ठेवून चित्र अंक ६ प्रमाणें पाय वर न्यावे. नंतर त्याच दिशेनें चित्र अंक ७ प्रमाणें पाय जास्त वर न्यावे व त्याच दिशेनें पाय नेऊन चित्र अंक ८ प्रमाणें मल्लखांबाच्या डाव्या बाजूस न्यावे. नंतर तसेंच पाय खालीं नेऊन जमिनीवर न टेकतां घड्याळाच्या काट्याप्रमाणें शरीर वाटोळें फिरवीत रहावें. दमल्यानंतर पाय टेकून उभें रहावें.



चित्र संख्या ४०९-४१६

(८) चक्रीमल्लखांब.



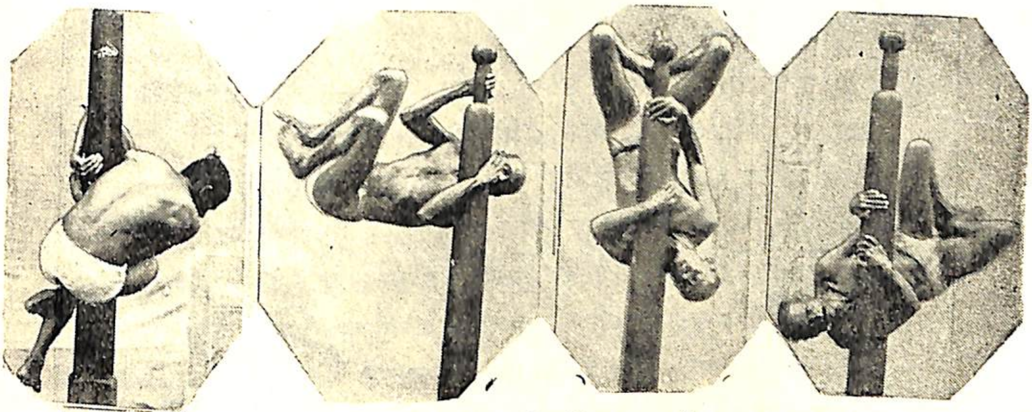
चित्र संख्या ४१७

चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें एक मोठें लोखंडी चाक मल्लखांबाच्या बोंडावर बसवून त्यास चित्राप्रमाणें लहान लहान मल्लखांब टांगतात. दरेक लहान मल्लखांबाच्या मध्यें निदान १॥ फूट अंतर असावें. अशा प्रकारचे १२ लहान मल्लखांब टांगावयाचे असतील तर ६ फूट व्यासाचें (१८ फूट घेराचें) लोंखंडी चाक घ्यावें. त्या चाकास हूक लावून त्यांत ते मल्लखांब टांगावे. गिड्ड्या मल्लखांबावर चाक बसवावें म्हणजे जमिनीवर उभें राहून १२ मुलांना एकाच वेळीं १२ मल्लखांबावर काम करतां येतें.

मल्लखांबाचें लाकूड घासूं नये म्हणून मल्लखांबाचे मुठीस जाड लोखंडी पत्र्याचें वेष्टन बसविलेलें असतें. टांगलेल्या बाराहि मल्लखांबावर विद्यार्थी काम करीत असतांना शिक्षकानें चाकास गोल गति द्यावी म्हणजे या चक्री मल्लखांबाचें काम जास्त मजेदार दिसतें. कांहीं विशेष प्रकारची यांत्रिक योजना रहाटाप्रमाणें करून लोखंडी चाक फिरविण्याची योजना केली तर जास्त सोईचे होईल.

(८) उतरत्या.

लेखकः—रा. लक्ष्मण नारायण सप्रे, संचालक, बालप्रभु व्यायामशाळा, बडोदें.





दसरंग करून मल्लखांबाचे बोंडाजवळ गेल्यावर एकदम वरून खालीं येण्याचे कांहीं प्रकार आहेत त्यास उतरत्या म्हणतात. याप्रमाणें उतरतांना शरीर ताब्यांत ठेवून संकोचावें लागतें. मल्लखांबावरून खालीं उतरतांना जमिनीजवळ येईपर्यंत जितक्या जास्त उतरत्या करतां येतील तितकें शरीर जास्त ताब्यांत आहे असें समजावें. याप्रमाणें जास्त उतरत्या करणें हें फार कुशलतेचें काम आहे. उतरत्या करून खालीं आल्यानंतर जमिनीस पाय न लावतांच पुनः वर उठून अढी बांधली पाहिजे.

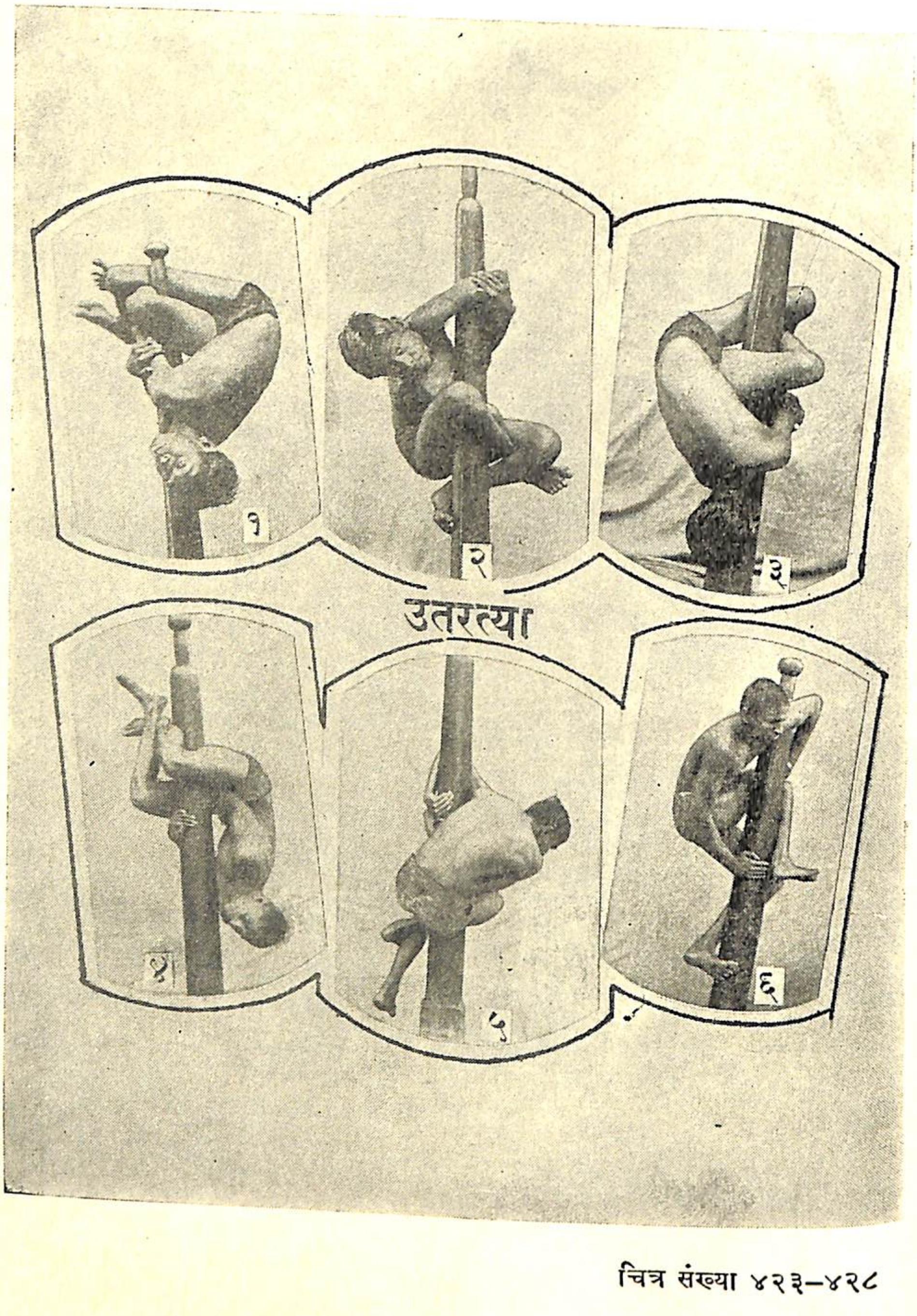
आपण प्रतिस्पर्ध्याच्या गळ्याला पायाचा खोडा किंवा स्वारी भरली आणि तो आपणांस घेऊन वर उठला आणि त्यानें बाजूला अथवा मागें फेकण्याचा झोक दाखविला तर त्यानें फेकण्यापूर्वी उतरतीची क्रिया करून जमिनीवर येण्याचे कामीं या उतरतीचे संवयीचा फार चांगला उपयोग होतो.

साधीची उतरती (उतरती अंक १):—साधा दसरंग करून वर गेल्यानंतर चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही हातांनीं मल्लखांबाच्या उलट बाजूस धरावें. नंतर शरीर पुढें वाकवून दोन्ही हातांनीं मल्लखांबास विळखा मारावा व त्याच अवसानांत दोन्ही पाय वर उडवून चित्र अंक २ प्रमाणें ते गुडघ्यांतून वाकवावे. नंतर त्याच अवसानांत डोकें पलीकडच्या बाजूस नेऊन दोन्ही पाय डाव्या बाजूनें खालीं आणून चित्र अंक ३ प्रमाणें मल्लखांबास खोडा बांधावा. नंतर हात सोडून साध्या अढीप्रमाणें मल्लखांब धरावा व पाय वर नेऊन अढी बांधावी व उडी टाकून उभें रहावें.

बगलीच्या साधीची उतरती (उतरती अंक २):—बगली करून वर गेल्यानंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें बगली बांधून स्थिर रहावें. नंतर पाय वर उडवून चित्र अंक ५ प्रमाणें शरीर आल्यानंतर दोन्ही पाय डावीकडून खालीं आणून मल्लखांबास खोडा बांधावा. नंतर साधी अढी बांधून उडी टाकावी.



चित्र संख्या ४१८–४२२



चित्र संख्या ४२३–४२८

बगलीची उतरती (उतरती अंक ३):—बगली करून मल्लखांबाच्या बोंडा-जवळ गेल्यावर डाव्या पायाचा खोडा बांधावा. नंतर शरीर संकुचित करून व डाव्या बाजूनें खालीं आणून डाव्या पायाच्या मांडीजवळ चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही हातांनीं मल्लखांबास विळखा मारावा. नंतर डोकें वर उचलून डावीकडे फिरवावें व त्याच गतींत मल्लखांबावर बांधलेला पायाचा खोडा सोडून दोन्ही पाय उजवीकडून खालीं आणावे व चित्र अंक २ प्रमाणें पायांनीं खोडा बांधावा. नंतर पुन्हां दोन्ही हात सोडून उजव्या बाजूकडे शरीर खालीं न्यावें व उजव्या पायाच्या जवळ चित्र अंक ३ प्रमाणें हातांनीं मल्लखांबास विळखा बांधावा. यानंतर खालीं मल्लखांबास जागा असेल तर वरप्रमाणें पाय खालीं आणून खोडा बांधावा व जागा नसेल तर वर उठून साधी अढी बांधावी व उडी टाकावी.

सूचना–ही उतरती करतांना शरीर शक्य तितकें संकुचित करून उतरती करावी. जमिनीजवळ येण्याच्या आधीं जितक्या जास्त उतरत्या करतां येतील तितकें चांगलें.

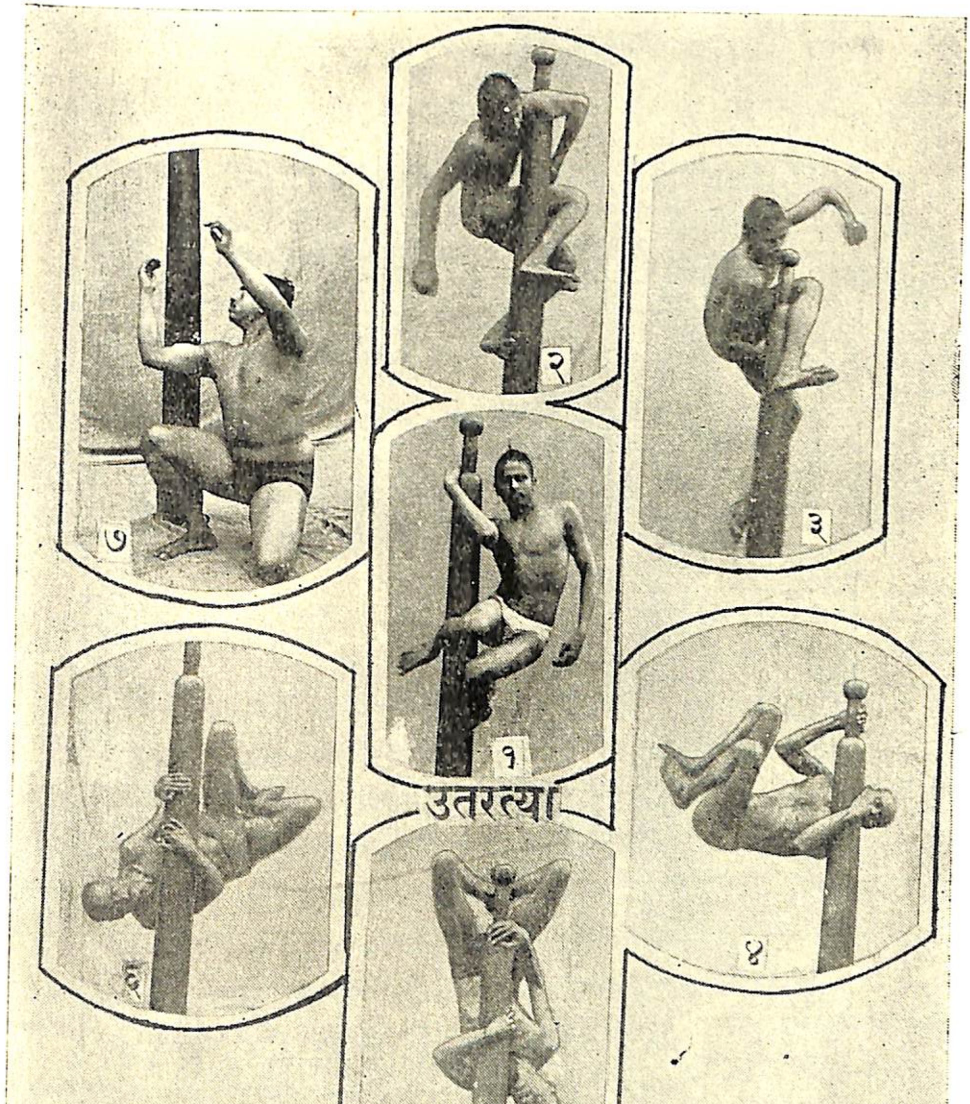
दुहाती साधीची उतरती—प्रकार १ ला–(उतरती अंक ४):—दुहाती दसरंग करून मल्लखांबाच्या बोंडाजवळ जावें व पायांचा खोडा बांधून बसावें. नंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें खालीं वाकून दोन्ही हात आंतून लावावें. नंतर पायाचा खोडा सोडून पाय उजवीकडून खालीं आणावे व चित्र अंक ५ प्रमाणें मल्लखांबास खोडा बांधावा. नंतर हात सोडून साध्या अढीप्रमाणें हातांनीं मल्लखांब धरावा व पाय वर नेऊन अढी बांधावी. नंतर उडी टाकून उभें रहावें.

दुहाती साधीची उतरती—प्रकार २ रा–(उतरती अंक ५):—दसरंग करून मल्लखांबाच्या बोंडाजवळ जावें. नंतर डावा हात बोंडाचे पलीकडे नेऊन त्याच्या बगलेंत चित्र अंक ६ प्रमाणें मल्लखांब धरावा. नंतर उजव्या हाताच्या खालीं टेका देऊन दोन्ही पाय वर उडवावे. पाय वर गेले म्हणजे ते डाव्या बाजूस नेऊन खालीं आणावे व मल्लखांबास खोडा बांधावा. नंतर साधी अढी बांधून उडी टाकावी.

एक हाती उतरती—प्रकार १ ला–(उतरती अंक ६):—दसरंग करून मल्लखांबाच्या बोंडाजवळ गेल्यावर चित्र अंक १ प्रमाणें एक हातानें मल्लखांब धरून बसावें. नंतर डावा हात मल्लखांबाचे पलीकडे नेऊन चित्र अंक २ प्रमाणें डाव्या हातानें मल्लखांब धरावा. नंतर दुसरा हात लावल्याशिवाय दोन्ही पाय वर उडवून डाव्या बाजूनें खालीं नेऊन मल्लखांबास खोडा बांधावा. नंतर साधी अढी बांधून उडी टाकावी.

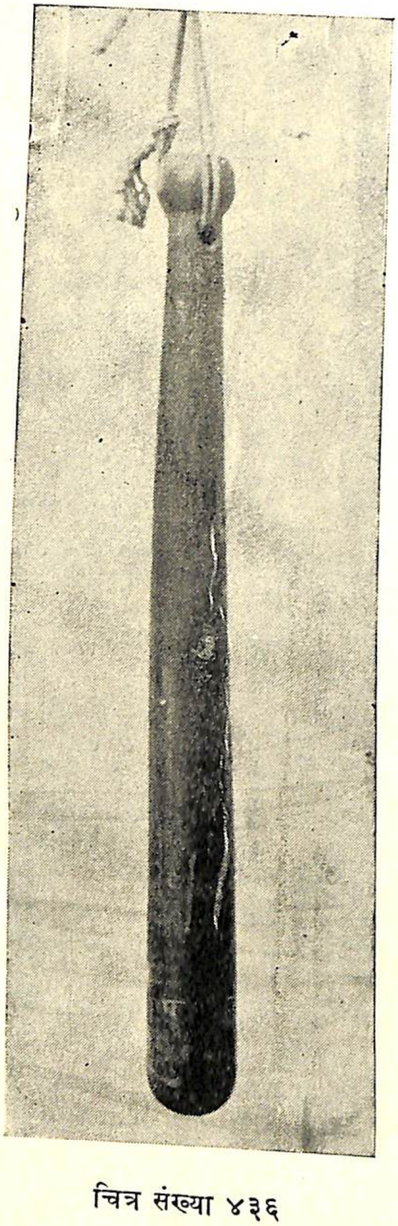
एक हाती उतरती—प्रकार २ रा–(उतरती अंक ७):—दसरंग करून बोंडाजवळ आल्यावर चित्र अंक ३ प्रमाणें उजव्या हातानें मल्लखांब धरावा व डावा हात मोकळा ठेवावा. नंतर दोन्ही पाय वर उडवून डाव्या बाजूनें खालीं आणावे व पायांनीं मल्लखांबास खोडा बांधावा. नंतर साधी अढी बांधून उडी टाकावी.

डंकीची उतरती (उतरती अंक ८):—दसरंग करून मल्लखांबाच्या बोंडाजवळ जावें. नंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें मल्लखांब धरून पाय वर उडवावे. या वेळीं गुडघ्यांतून पाय वांकवून टांचा ढुंगणास लावाव्या व गुडघे एकमेकांपासून दूर ठेवावे. नंतर चित्र अंक ५ प्रमाणें पाय वर नेऊन दोन्ही पायांच्या मध्यभागीं मल्लखांबाचें बोंड येईल असे पाय ठेवावे. नंतर कमरेस झटका मारून वरचा हात चित्र अंक ६ प्रमाणें खालीं लावून शरीर पलीकडच्या बाजूस चित्राप्रमाणें खालीं आणावें. नंतर पुन्हां तेथूनच पाय वर न्यावे व शरीर मध्यभागीं आलें म्हणजे वरचा हात खालीं लावून शरीर दुसऱ्या बाजूनें खालीं आणावें. याप्रमाणें क्रिया करून शरीर जमिनीपाशीं आल्यावर चित्र अंक ७ प्रमाणें बैठक घेऊन हात सोडावे व उभें रहावें. जमिनीवर येईपर्यंत जितक्या जास्त डंक्या घेतां येतील तितकें चांगलें.



चित्र संख्या ४२९-४३५

(९) मोठी लांब अंतरपकड.



बोंडाचा घेर ११ इंच

वरचे भागाचा घेर ७॥ इंच

एकंदर लांबी ३८॥ इंच

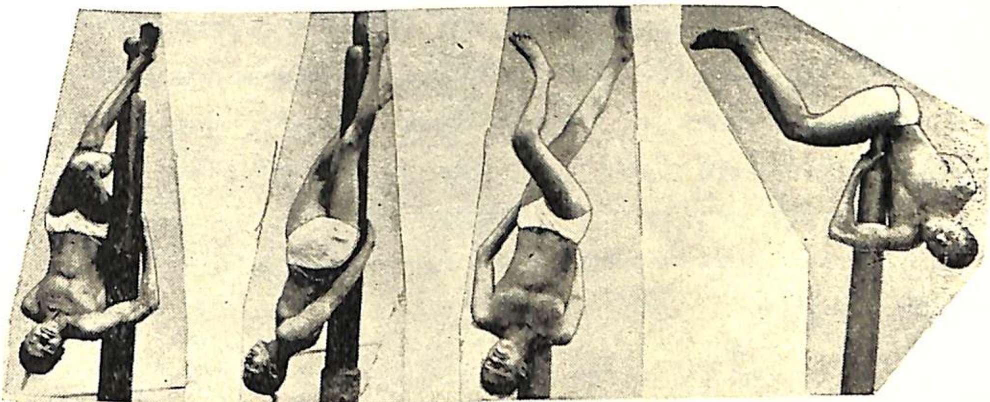
खालचे भागाचा घेर १२ इंच

चित्र संख्या ४३६

या अंतरपकडीस बोंडाचे खालचे अंगास भोंक पाडून त्यांत दोरी घालून ही अंतरपकड मजबूत सुताच्या दोरीनें वरच्या तुळईस टांगतात. यावर साध्या टांगत्या मल्लखांबाप्रमाणें कामें करतां येतात.

(९) वेल.

लेखक :—रा. **लक्ष्मण नारायण सप्रे**, संचालक, बालप्रभु व्यायामशाळा, **बडोदें.**





झाडाच्या भोंवतीं गोल गोल वेटाळीत ज्याप्रमाणें वेल वर जातो त्या प्रमाणें वेलाची क्रिया करतांना शरीर मल्लखांबासभोंवतीं फिरतें म्हणून या क्रियेस वेल म्हणतात. वेल करतांना सर्व शरीर मुरडून काम करावें लागतें. खालून वर वेल चढतांना चार अथवा सहा बोटांच्या अंतरानें हात वर वर चढवावे लागतात व फिरतांना शरीर मुरडून तें थोडें थोडें वर उचलून, अंग संकुचित करून, मांड्याला लावून, हात मल्लखांबावर बांधावे लागतात. ही क्रिया करतांना कमरेंतून शरिरास पुष्कळ मुरड द्यावी लागत असल्यानें पोटांतील आंतड्यास व निर-निराळ्या इंद्रियांस चांगला व्यायाम मिळतो. त्यामुळें आरोग्याचें रक्षण होण्यास फार मदत होते. मल्लखांबावर वेल करीत खालून वर चढण्याची व वरून खालीं उतरण्याची चांगली संवय झाली म्हणजे शरिरास अथवा मल्लखांबास हत्यारें बांधून वेल करण्यास सोंपें जातें. त्याच-प्रमाणें आतषबाजीचा मल्लखांब करण्यास वेलानें सोंपें जातें. वेल करतांना वेल करणारा साहजिकच वरून खालीं येतो. पण मल्लखांबावर वेल करीत खालून वर जाणें हें फार कुशलतेचें काम समजलें जातें.

कुस्तींत समयानुसार हरतऱ्हेचीं वळणें घेऊन शत्रूच्या डावपेंचांतून सुटून जाण्याचे कामीं वेलाचा फार चांगला उपयोग होतो.

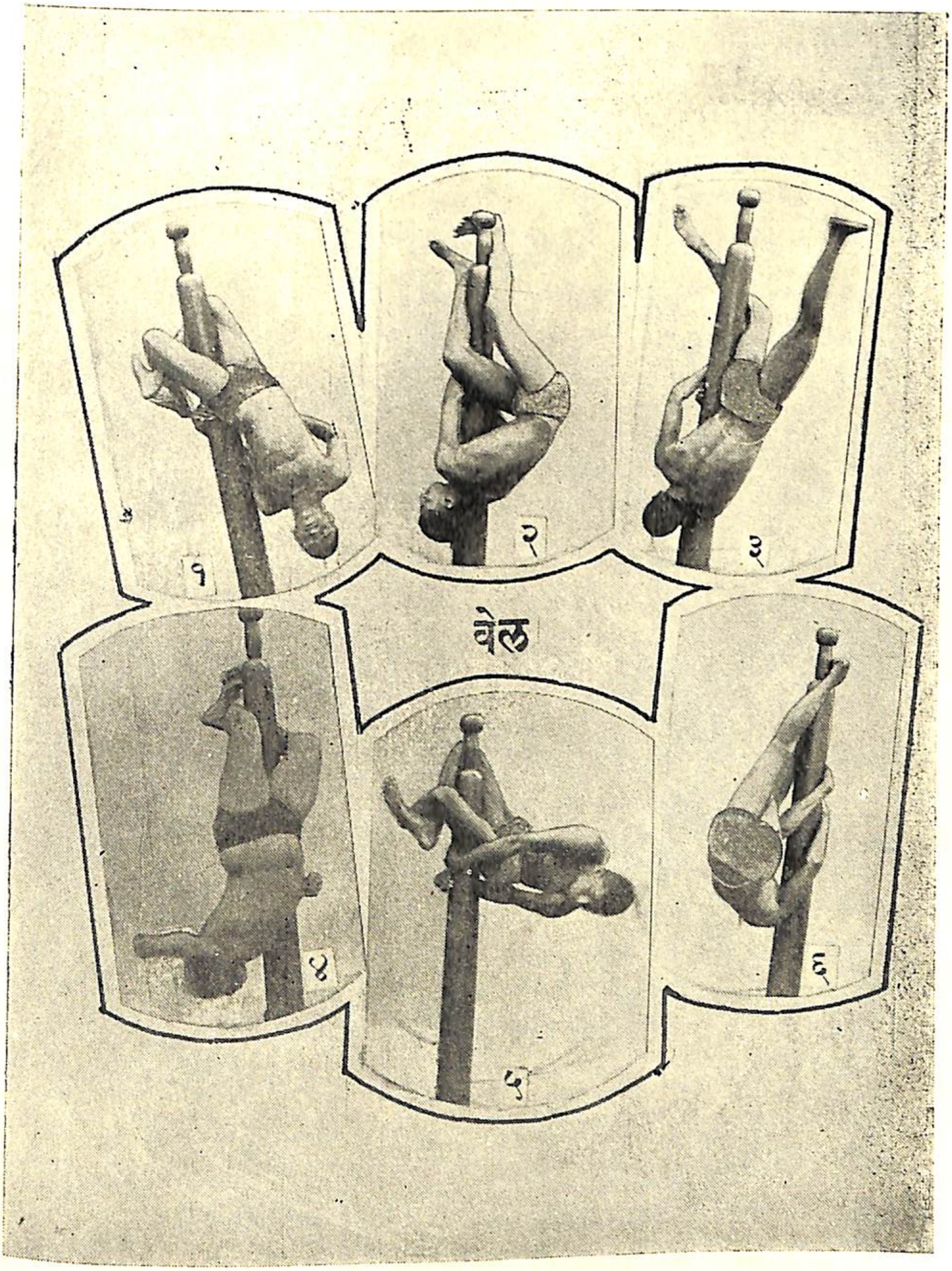
तिडीचा वेल—प्रकार १ ला–(वेल अंक १):—तिडी करून चित्र अंक १ प्रमाणें मल्लखांबास पायांचा खोडा बांधावा व डाव्या हातानें मल्लखांब धरावा. नंतर पायाचा खोडा सोडून दोन्ही पाय लांब करावे व उजवा पाय मल्लखांबाच्या मागें चित्र अंक २ प्रमाणें लावावा. नंतर शरीर फिरवून त्याच चित्राप्रमाणें उजव्या हातानें मल्लखांब धरावा. नंतर हाताची पकड मजबूत करून व हातांवर शरिराचा तोल संभाळून उजवा पाय व मल्लखांब यांच्यामधील पोकळींतून डावा पाय काढावा. नंतर डाव्या हातानें धरलेला मल्लखांब सोडावा. नंतर शरीर फिरवून उजवा पाय चित्र अंक ३ प्रमाणें मल्लखांबावर टाकून त्या पायाच्या लवणींत मल्लखांब दाबून धरावा. नंतर शरीर फिरवून मल्लखांबाकडे पाठ करावी व चित्र अंक ४ प्रमाणें डावा पाय उजव्या पायावर टाकून पायांची अढी मजबूत बांधावी. नंतर मल्लखांबास धरलेला उजवा हात सोडून मल्लखांबाकडे पाठ करावी. नंतर पुन्हां चित्र अंक १ प्रमाणें डाव्या हातानें मल्लखांब धरून वर सांगितल्याप्रमाणें पुन्हां क्रिया करावी. नंतर अढी बांधून उडी टाकावी.

हा वेल करतांना शरीर वरून खालीं येतें; पण चांगली संवय झाली तर खालून शरीर वर नेतां येतें. शरीर वर नेण्यासाठीं चित्र अंक १ प्रमाणें हात बांधावयाचा तो शरीर संकुचित करून व वर उचलून बांधावा. हा वेल करतांना खालून वरती व वरून खालीं येण्याची संवय करावी.

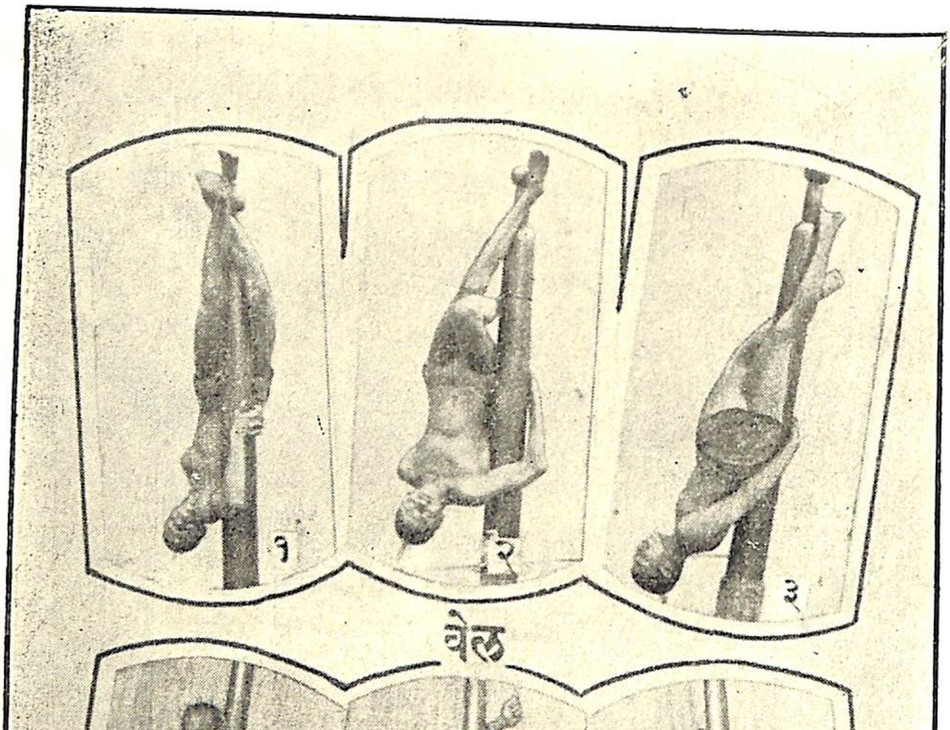
तिडीचा वेल—प्रकार २ रा–(वेल अंक २):—तिडी करून मल्लखांबावर जावें. नंतर चित्र अंक १ प्रमाणें शरीर आलें म्हणजे मल्लखांबास हात न लावतां शरीर वर उचलून तें डावीकडे वळवून चित्र अंक ५ प्रमाणें दोन्ही हातांनीं मल्लखांब धरावा. नंतर मल्लखांब हातांनीं आपल्याकडे ओढून छाती मल्लखांबावर टेकावी व डाव्या मांडीजवळ हातांचा विळखा मारावा. या वेळीं उजव्या हातानें डाव्या हाताचा दंड व डाव्या हातानें उजव्या हाताचा दंड धरावा. नंतर वेल फिरण्याची क्रिया करावी व अढी बांधून उडी टाकावी.

दुहाती तिडीचा वेल (वेल अंक ३):—तिडी करून मल्लखांबावर जावें. नंतर चित्र अंक १ प्रमाणें खोडा बांधल्यानंतर चित्र अंक ६ प्रमाणें दोन्ही हात मल्लखांबाच्या एका बाजूस लावावे. नंतर उजवा पाय चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें वर लावून डावा पाय बाहेर काढावा व चित्र अंक ३ व ४ प्रमाणें वेल फिरण्याची क्रिया करावी. वेल पुरा झाला म्हणजे चित्र अंक ६ प्रमाणें पुन्हां हात बांधून वेल करावा. नंतर अढी बांधून उडी टाकावी

सूचना:—दुहाती वेल चांगला साधला म्हणजे एकहाती वेल करण्याची संवय करावी. मात्र प्रथम शिकतांना हुशार माणसाची मदत घेतल्याशिवाय वेल करूं नये. तसें केल्यानें शरिरास अपाय होण्याचा संभव आहे.



चित्र संख्या ४३७–४४२



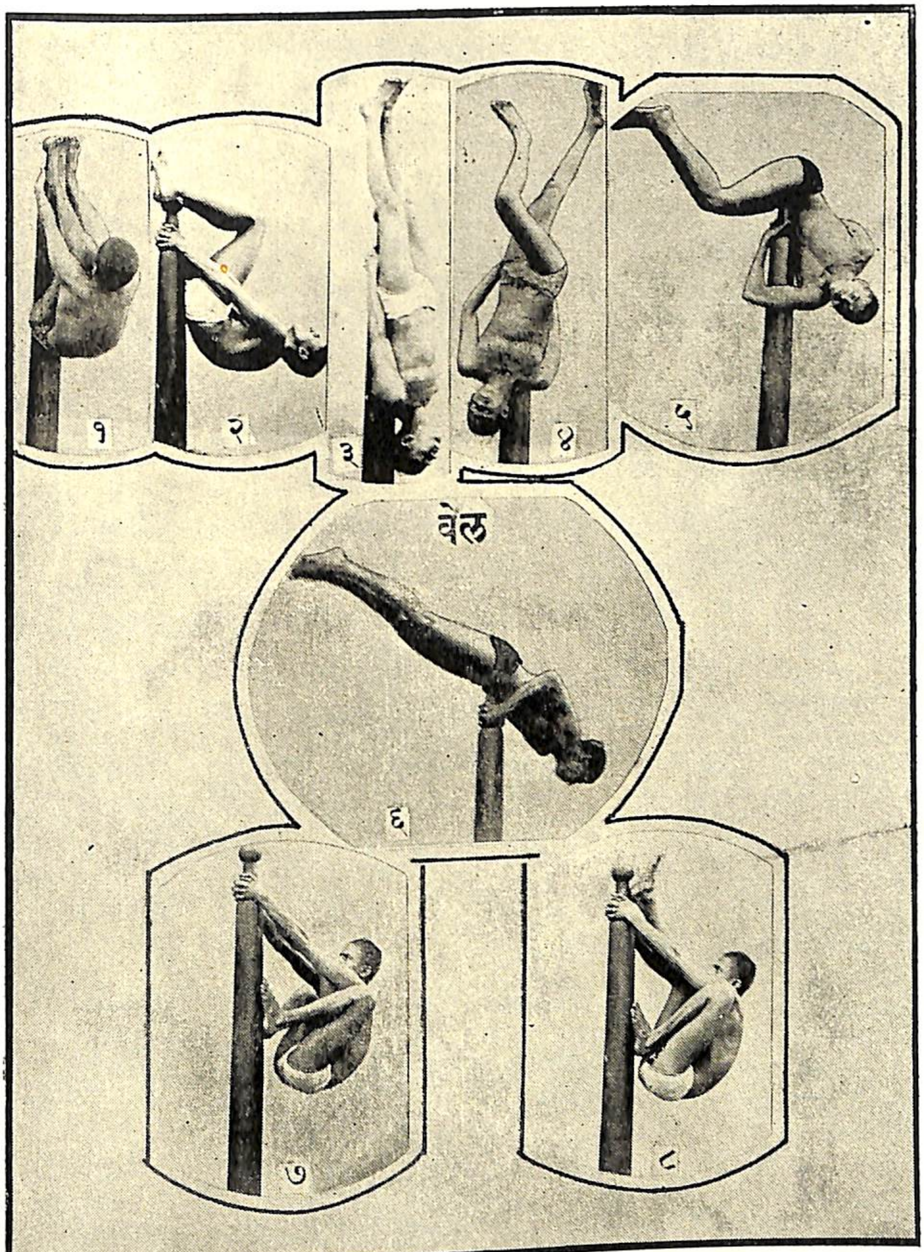
चित्र संख्या ४४३–४४८

साधीचा वेल (वेल अंक ४):—साधी अढी बांधल्यावर दोन्ही पाय मागें नेऊन मल्लखांबावर चित्र अंक १ प्रमाणें हातांची गोफण बांधावी. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें शरीर फिरवून डावा पाय वर मल्लखांबास लावावा. नंतर डावा पाय व मल्लखांब यांच्यामधील पोकळींतून उजवा पाय त्याच चित्राप्रमाणें बाहेर काढावा. नंतर शरीर जास्त फिरवून चित्र अंक ३ प्रमाणें पाय आणावे व अढी बांधावी. नंतर पुन्हां वर प्रमाणें क्रिया करून हा वेल करावा. नंतर अढी बांधून उडी टाकावी.

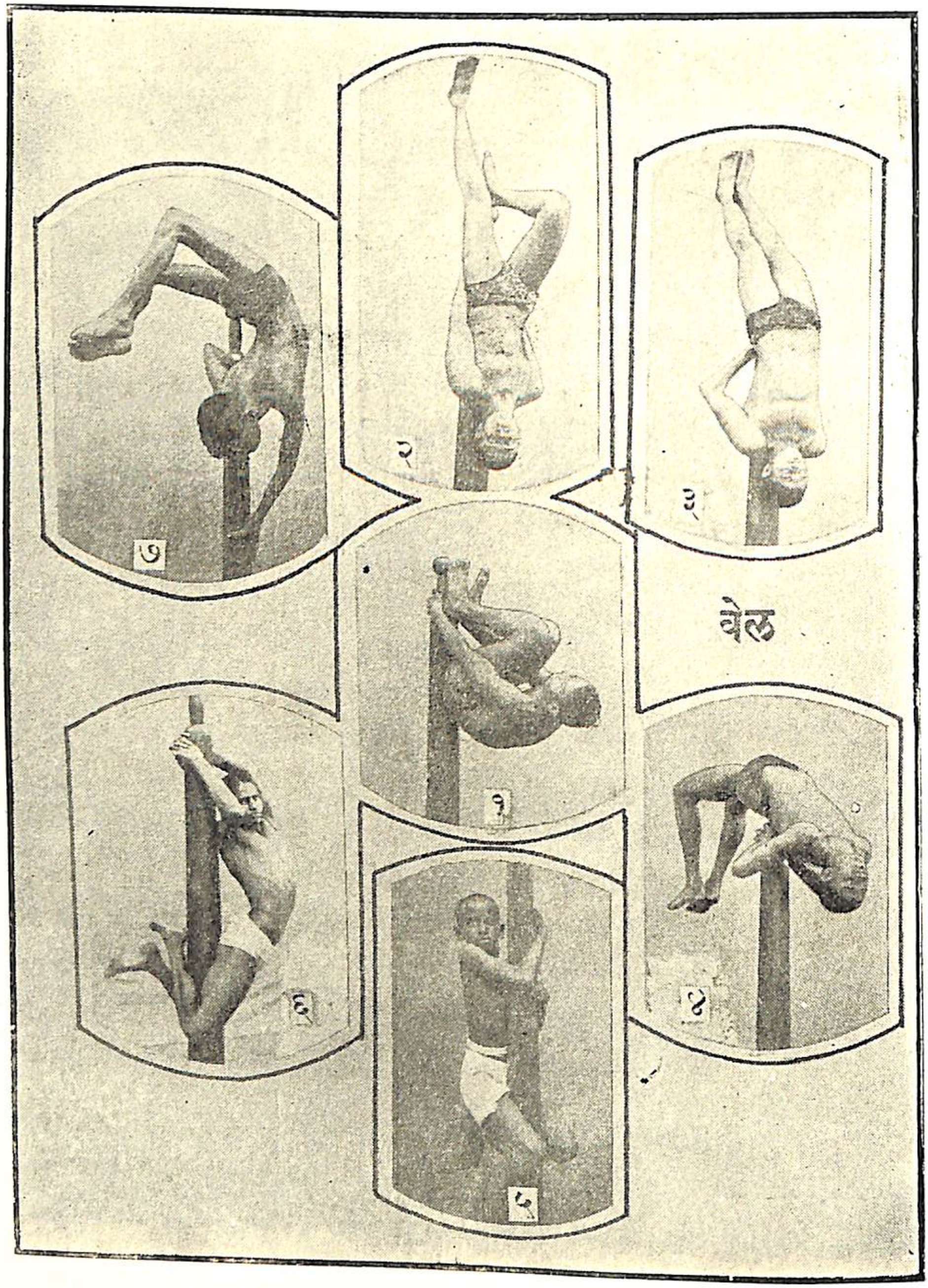
बगलीचा वेल (वेल अंक ५):—बगली करून मल्लखांबावर जावें. नंतर उजव्या बगलेंत मल्लखांब धरून बसावें. नंतर पायांची पकड सोडून उजवा पाय उजव्या हाताच्या खालीं त्याच बाजूस चित्र अंक ४ प्रमाणें लावावा व पायांत मल्लखांब धरून रहावें. नंतर उजवीकडे डोकें खालीं फिरवून डावा हात डोक्यावरून मल्लखांबाच्या मागें न्यावा व त्या हाताच्या बगलेंत चित्र अंक ५ प्रमाणें मल्लखांब धरावा. नंतर उजवा हात सोडून शरीर वर न्यावें व मल्लखांबाकडे तोंड फिरवून उजव्या हाताच्या बगलेंत चित्र अंक ६ प्रमाणें मल्लखांब धरावा. नंतर त्याच अवसानांत पाय फिरवून चित्र अंक ४ प्रमाणें पाय बांधावे. नंतर पुन्हां वरप्रमाणें क्रिया करून वेल करावा. नंतर अढी बांधून उडी घ्यावी.

सूचना:—बगलीचा वेल चांगला करतां येऊं लागला म्हणजे दुहाती बगलीचा व एकहाती बगलीचा वेल करण्यास शिकावें.

अंगसफाच्या मच्छाचा वेल (वेल अंक ६):—बगली करून मल्लखांबाच्या बोंडापाशीं जावें. नंतर चित्र अंक १ प्रमाणें बोंडास हातांची गोफण बांधावी. नंतर ढुंगण मल्लखांबावर टेकून दोन्ही पाय हातांमधून वर काढावे. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही टाचा बोंडावर ठेवाव्या व हातांनीं मल्लखांब आपल्याकडे ओढून ढुंगण मल्लखांबाच्या बोंडापर्यंत वर सरकवावें. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें दोन्ही पाय लांब करून रहावें. नंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें डावा पाय उजवीकडे व उजवा पाय डावीकडे फिरवावा. नंतर शरीर फिरवून चित्र अंक ५ प्रमाणें लंगोटावर बेंबीजवळ मल्लखांबाचें बोंड आणावें. नंतर दोन्ही हात सोडून चित्र अंक ६ प्रमाणें पालथे होऊन मल्लखांब दोन्ही हातांनीं धरावा. नंतर पाय वर उडवून उजव्या बाजूनें पाय खालीं आणून मल्लखांबास अढी बांधून बसावें. नंतर चित्र अंक ७, ८, १, २, ३, ४, ५, ६ प्रमाणें क्रिया करून हा वेल पुन्हां करावा. नंतर चित्र अंक ६ प्रमाणें शरीर आल्यावर झटक्यानें पाय डोक्याकडे टाकून जमिनीवर उडी घ्यावी.



चित्र संख्या ४४९–४५६



चित्र संख्या ४५७-४६३

अंगसफाच्या पलंगाचा वेल (वेल अंक ७):—चित्र अंक १ प्रमाणें मल्लखांबास दोन्ही हातांची गोफण बांधून अंगसफा-प्रमाणें पाय वर काढावे. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें उजव्या पायाची टाच मल्लखांबावर टेकून ढुंगण बोंडावर येईल इतकें शरीर वर सरकवावें व चित्र अंक ३ प्रमाणें पाय ठेवून स्थिर रहावें. नंतर पाय मागें खालीं नेऊन ढुंगण बोंडावरून पलीकडे न्यावें व चित्र अंक ४ प्रमाणें बोंडावर पाठ टेकावी. नंतर शरिराचा तोल नीट राहिला म्हणजे दोन्ही हात सोडून बोंडावर उताणें निजल्याप्रमाणें स्थिर रहावें, यास पलंग म्हणतात. नंतर डाव्या हाताच्या लवणींत मल्लखांब धरून डाव्या बाजूला शरिराचा झोक टाकावा व चित्र अंक ५ प्रमाणें पायांत मल्लखांब धरावा. नंतर पुन्हां चित्र अंक १ ते ४ प्रमाणें क्रिया करून वेल करावा व चित्र अंक ४ प्रमाणें शरीर आलें म्हणजे हात सोडून पाय वरून डोक्याकडे आणून कोलांटी घ्यावी व जमिनीवर उभें रहावें अथवा पाय तसेंच खालीं नेऊन चित्र अंक ६ प्रमाणें मल्लखांबास पायांची अढी बांधावी. नंतर पायांची पकड मजबूत ठेवून हात सोडून खालीं झाप टाकावी. शरीर मल्लखांबाजवळ आल्या-बरोबर मल्लखांबावर दोन्ही हात टेकावे.

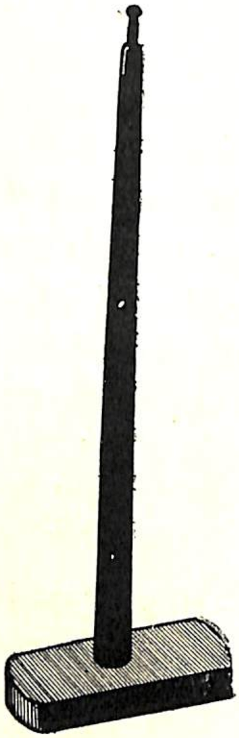
उलट झांप:—झांप टाकून मल्लखांबावर हात टेकतांच झट-क्यानें पाय सोडून मागें कमान टाकल्याप्रमाणें शरीर नेऊन जमिनिवर उभें रहावें.

सूचना:—चित्र अंक ४ प्रमाणें शरीर आल्यावर खालीं पाय नेऊन चित्र अंक ६ प्रमाणें पायाची पकड बांधतात ती क्रिया चित्र अंक ४ मध्यें हात मोकळे ठेवून करावी.

बगलीच्या पलंगाचा वेल (वेल अंक ८):—बगली करून बोंडाजवळ जावें. नंतर बगलीप्रमाणें पाय वर नेऊन चित्र अंक ७ प्रमाणें मल्लखांबावर ढुंगण टेकावें. नंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें मल्ल-खांब धरून रहावें व पुढील क्रिया वरच्या वेलाप्रमाणें करावी.

(१०) पायावरील मल्लखांब.

(प्रकार १ ला)

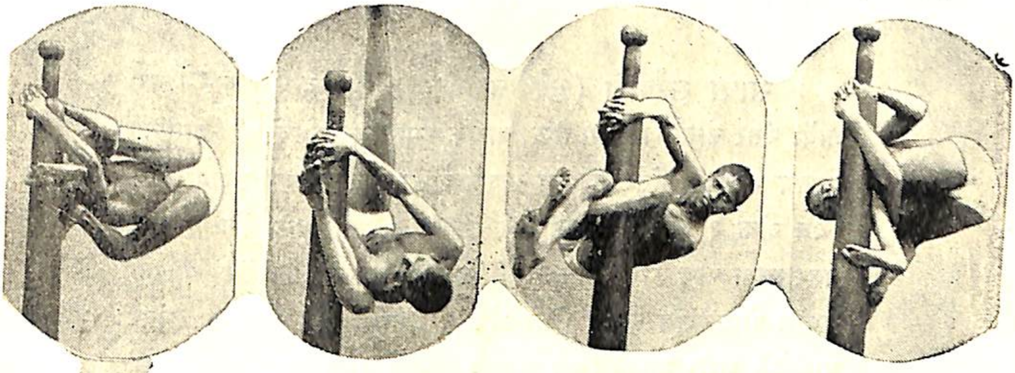


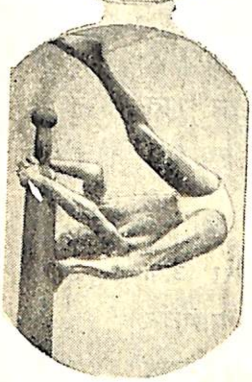
चित्र संख्या ४६४

एक बारीक मल्लखांब एका दोन फूट लांब, एक फूट रुंद व ३ इंच जाड फळीवर बसवितात. नंतर एक मनुष्य उताणा निजून पायावर मल्लखांब तोलून धरतो. नंतर एका लहान मुलाकडून त्या मल्लखांबावर कामें करवितात. यांत काम करणाराचें व पायावर मल्लखांब तोलून धरणाराचें कौशल्य दिसून येतें.

(१०) सुईदोरा.

लेखक :—रा. लक्ष्मण नारायण सप्रे, संचालक, बालप्रभु व्यायामशाळा, बडोदें.



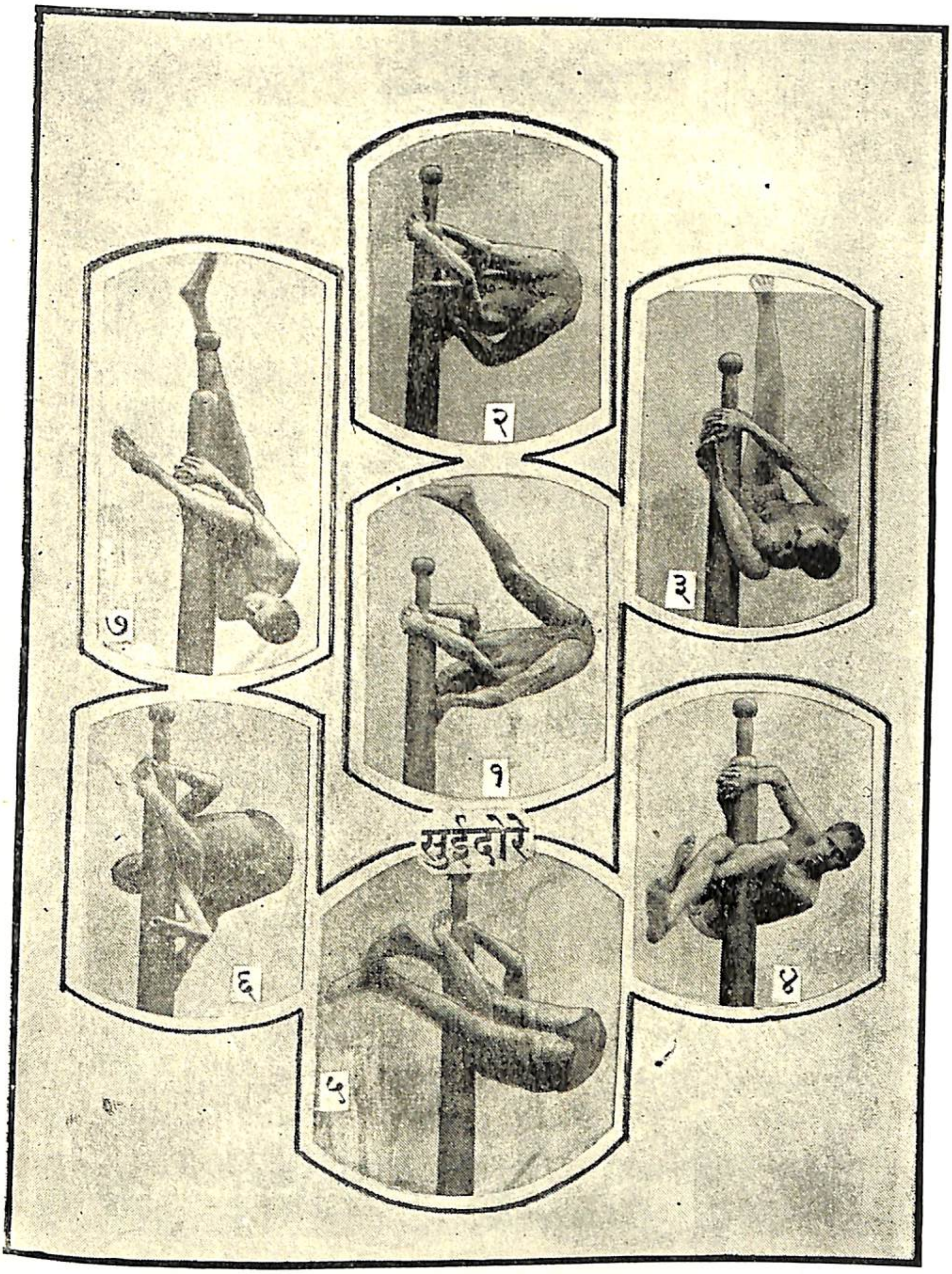


सुईमध्यें दोरा ओवतात तशा प्रकारें हातांच्या गोफणींतून अथवा मल्लखांब व हात यांचे मधून एक अथवा दोन्ही पाय घालून मल्लखांबावर जीं निरनिराळीं कामें करतात त्यांस **सुईदोरे** असें नांव दिलें आहे. सुईदोऱ्याचे पुष्कळ प्रकार होऊं शकतात. परंतु (१) साधा सुईदोरा, (२) एक पायाचा सुईदोरा, (३) दोन पायांचा सुईदोरा आणि (४) काढघालीचा सुईदोरा असे चार प्रकार मुख्य आहेत. (१) हातावरून पाय पलीकडे टाकून सुईदोरा करणें यास साधा सुईदोरा म्हणतात (२) दोन्ही हातांमधून एक पाय घालून सुईदोरा करणें यास एक पायाचा सुईदोरा म्हणतात. (३) दोन्ही पाय घालून सुईदोरा करणें यास दोन पायाचा सुईदोरा म्हणतात व (४) दोन्ही हातांमधून एक पाय घालून गुलांटी मारून तो बाहेर काढणें व दुसरा पाय आंत घालणें अशा रीतीनें एक पाय काढणें व दुसरा पाय घालणें यास काढघालीचा सुईदोरा म्हणतात. सुईदोऱ्यानें हात व पाय यांस चांगला व्यायाम मिळून शरिरांत स्फूर्ति येते आणि सर्वांग चांगलें ताब्यांत राहातें.

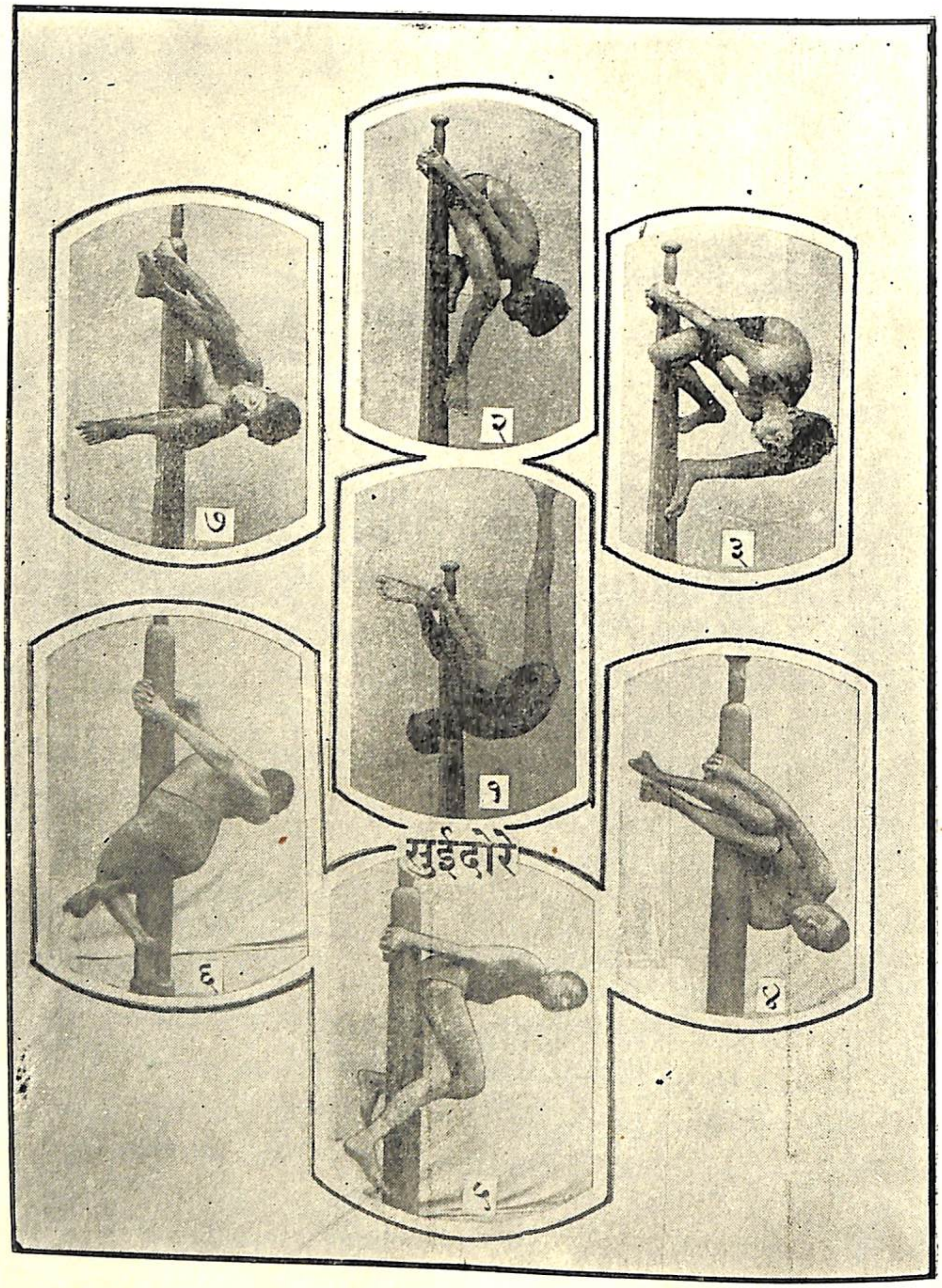
या सुईदोऱ्याला 'डंकीण' व 'लुडकन' अशीं दोन टोपण नांवें आहेत व या दोहोंचा अर्थ सामनेवाल्यानें कशाहि रीतीनें फेकल्यास गुलांट मारून मूळ स्थितीवर येणें असा करतात व त्यामुळें सुईदोऱ्याची क्रिया फार महत्वाची समजली जाते. बंदेश कुस्तींत सुईदोऱ्याचा चांगला उपयोग होतो. साधी कुस्ती करतांना गुलालटूचे डावासारख्या कांहीं डावांतून नुसता पाय काढून घेऊन स्वतःचा बचाव करण्याकडे तर इतर कित्येक डावांतून शरिराची स्फूर्तीनें हालचाल करून फिरक्या फिरण्याचे कामीं व वर पाय उचलून अथवा पायांतून पाय बाहेर काढून शरीर फिरवून स्वतःचा बचाव करण्याचे कामी सुईदोऱ्याचा चांगला उपयोग होतो.

साधा सुईदोरा (सुईदोरा अंक १):—दसरंग करून वर जावें. नंतर बोंडाच्या खालील बारीक भागाजवळ दोन्ही हातांनीं गोफण बांधावी. नंतर उजव्या बाजूनें शरीर उंच उडवून उजवा पाय चित्र अंक १ प्रमाणें मल्लखांबावर टेकावा व डावा पाय उंच करावा. नंतर डावा पाय डावीकडून खालीं आणून हात व मल्लखांब यांच्या-मधील पोकळींतून घालून चित्र अंक २ प्रमाणें बाहेर काढावा. नंतर डावीकडे शरीर टाकून चित्र अंक ३ प्रमाणें उजवा पाय लांब करून रहावें. नंतर उजवा पाय खालीं आणावा व तो डाव्या पायावर टाकून चित्र अंक ४ प्रमाणें पायांचा खोडा बांधावा. नंतर हात सोडून चित्र अंक १ प्रमाणें पुन्हां हात बांधून वरप्रमाणें सुईदोरा करावा. नंतर साधी अढी बांधून उडी घ्यावी.

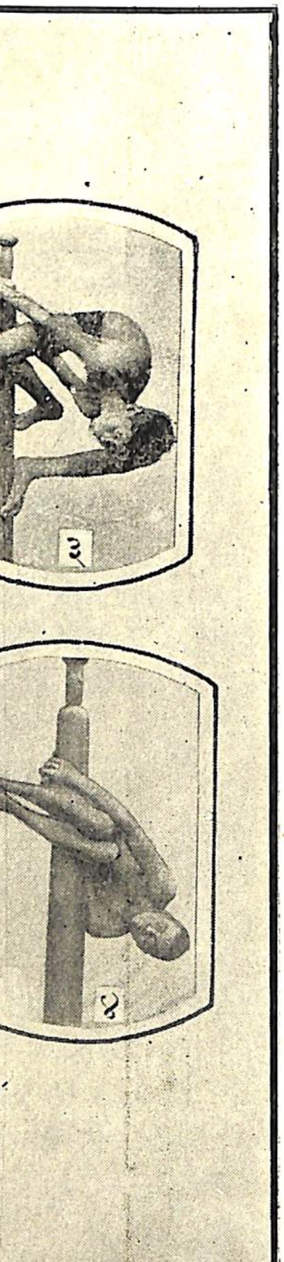
एक पायाचा सुईदोरा—प्रकार १ ला-(सुईदोरा अंक २):—साधा दसरंग करून बोंडाजवळ जावें. नंतर बारीक भागावर दोन्ही हातांची गोफण बांधावी. नंतर उजवीकडून शरीर वर न्यावें व चित्र अंक ५ प्रमाणें डावा पाय दोन्ही हातांच्या मध्यें घालावा. नंतर चित्र अंक ६ प्रमाणें उजव्या पायाचा पंजा मल्लखांबावर टेकून डाव्या पायाचा पंजा उजव्या हातावरून उजव्या बाजूस काढावा. नंतर कोलांटी मारून ढुंगण पलीकडे टाकावें म्हणजे चित्र अंक ७ प्रमाणें पाय येतील. नंतर खालचा हात काढून उजवा पाय डाव्या पायावर टाकून खोडा बांधावा. नंतर पुन्हां वरप्रमाणें सुईदोरा करावा व अढी बांधून उडी घ्यावी.



चित्र संख्या ४६५-४७१



चित्र संख्या ४७२-४७८



चित्र संख्या ४७२–४७८

एक पायाचा सुईदोरा—प्रकार २ रा-(सुईदोरा अंक ३):—दसरंग करून वर जावें व बोंडाच्या खालील बारीक भागावर दोन्ही हातांची गोफण बांधावी. नंतर उजवा पाय चित्र अंक १ प्रमाणें हाताच्या मध्यें घालावा. नंतर तो पाय खालीं आणून ढुंगण वर न्यावें व चित्र अंक २ प्रमाणें उजवा पाय लांब करावा व डावा पाय मल्लखांबावर टेकावा. नंतर उजवा पाय आखूड करून तो चित्र अंक ३ प्रमाणें हात, पाय व मल्लखांब यांच्या पोकळींतून पलीकडे न्यावा. नंतर पुढें कोलांटी मारून खालचा हात सोडावा व खोडा बांधावा. याप्रमाणें पुन्हां पुन्हां सुईदोरा करावा. नंतर अढी बांधून उडी टाकावी.

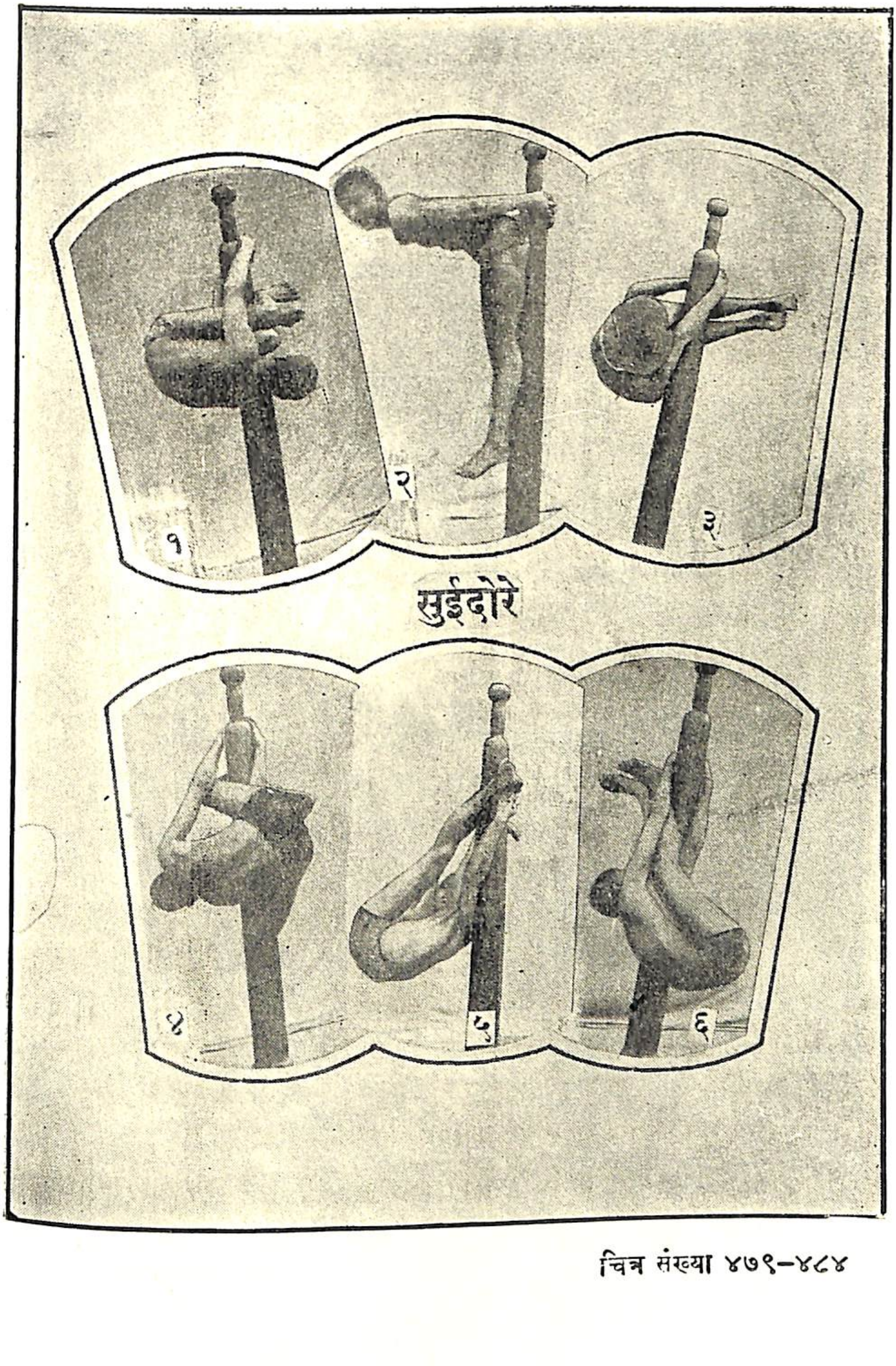
दोन पायांचा सुईदोरा—प्रकार १ ला-(सुईदोरा अंक ४):—दसरंग करून वर गेल्यावर मल्लखांबास हातांची गोफण बांधावी. नंतर दोन्ही हातांमधून दोन्ही पाय चित्र अंक ४ प्रमाणें घालून मल्लखांबावर ठेवावे. नंतर शरीर वर उचलून चित्र अंक ५ प्रमाणें ढुंगण दोन हातांच्या मध्यें मल्लखांबावर टेकावें. नंतर डाव्या पायावरून उजवा पाय डावीकडे टाकावा. नंतर शरीर फिरवून चित्र अंक ६ प्रमाणें पायांचा खोडा बांधावा. नंतर हात सोडून सुरवातीप्रमाणें गोफण बांधावी. नंतर पुन्हां वरप्रमाणें सुईदोरा करावा व दमल्यानंतर अढी बांधून उडी टाकावी.

सुईदोरा-खालचा पाय काढणें व घालणें-(सुईदोरा अंक ५):—दसरंग करून वर जावें. नंतर हातांची गोफण बांधून चित्र अंक १, २ व ३ प्रमाणें क्रिया करावी. नंतर उजवीकडे कोलांटी घेऊन चित्र अंक ७ प्रमाणें शरीर आलें म्हणजे उजवा पाय हातांच्या मधून काढून घ्यावा व चित्र अंक १ प्रमाणें पाय घालून पुन्हां वरप्रमाणें क्रिया करावी. दमल्यानंतर आंतील हात काढून अढी बांधावी व उडी टाकावी.

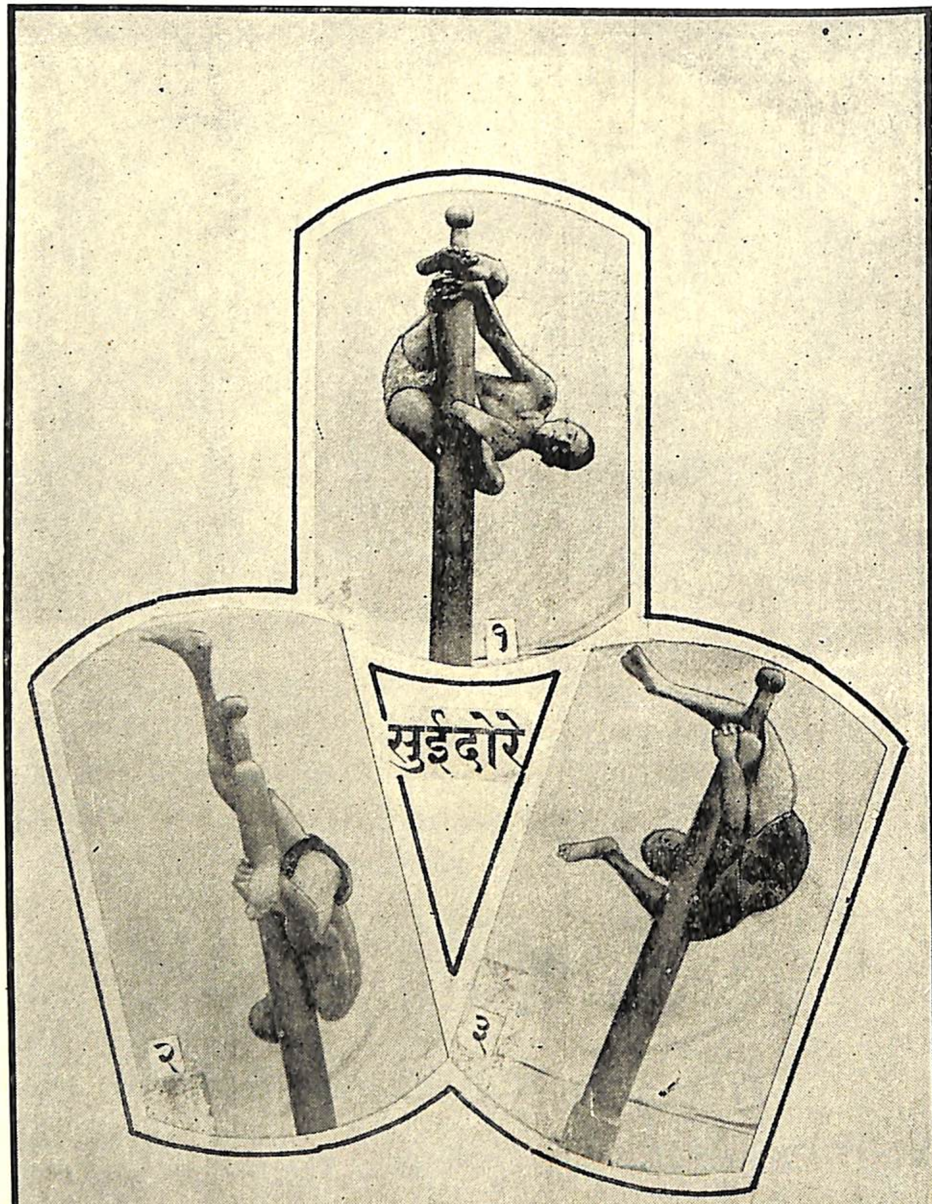
दोन पायांचा सुईदोरा—प्रकार २ रा–(सुईदोरा अंक ६):— गुरुपकडीचा दसरंग करून वर गेल्यानंतर दोन्ही हातांची गोफण बांधावी. नंतर चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही हातांच्या मधून दोन्ही पाय बाहेर काढून मल्लखांबास लावावे. नंतर पाय ताठ करून ढुंगण डावीकडे फिरवावें व दोन्ही पाय चित्र अंक २ प्रमाणें मल्लखांबावर आणावे. नंतर पुन्हां शरीर डावीकडे फिरवून ढुंगण डाव्या हातावर आलें म्हणजे दोन्ही पायांच्या लवणींत चित्र अंक ३ प्रमाणें मल्लखांब धरावा. नंतर डावा हात काढून घ्यावा व उजवा हात फिरवून दोन्ही हातांची गोफण बांधावी. नंतर पुन्हां वरप्रमाणें सुईदोरा करावा, व गुरुपकडीप्रमाणें पाय बांधून उडी टाकावी.

सुईदोरा–एक पाय काढणें व घालणें–(सुईदोरा अंक ७):— दसरंग करून वर जावें व दोन्ही हातांची गोफण बांधावी. नंतर उजवा पाय दोन्ही हातांमधून चित्र अंक ४ प्रमाणें बाहेर काढून मल्लखांबास लावावा. नंतर खालच्या पायाचा पंजा मल्लखांबावर टेकून उजवा पाय बाहेर काढून शरीर उंच उचलावें व पुढे कोलांटी घ्यावी. कोलांटी घेतल्यानंतर शरीर पलीकडे गेलें म्हणजे उजव्या पायाचा पंजा चित्र अंक ५ प्रमाणें मल्लखांबावर लावून आंतील डावा पाय काढून घ्यावा.

सुईदोरा–दोन पाय काढणें व घालणें–(सुईदोरा अंक ८):— चित्र अंक १, २ व ३ प्रमाणें क्रिया केल्यावर खालचा हात न सोडतां हातांची गोफण कायम ठेवून चित्र अंक ६ प्रमाणें ढुंगण खालीं घेऊन दोन्ही पाय हातांमधून काढून लांब करावे व पुन्हां ते दोन्ही हातांमधून घालून समोर कोलांटी घ्यावी व पूर्वीप्रमाणें सुईदोरा करावा. दमल्यावर हात सोडून उडी टाकावी.



चित्र संख्या ४७९-४८४

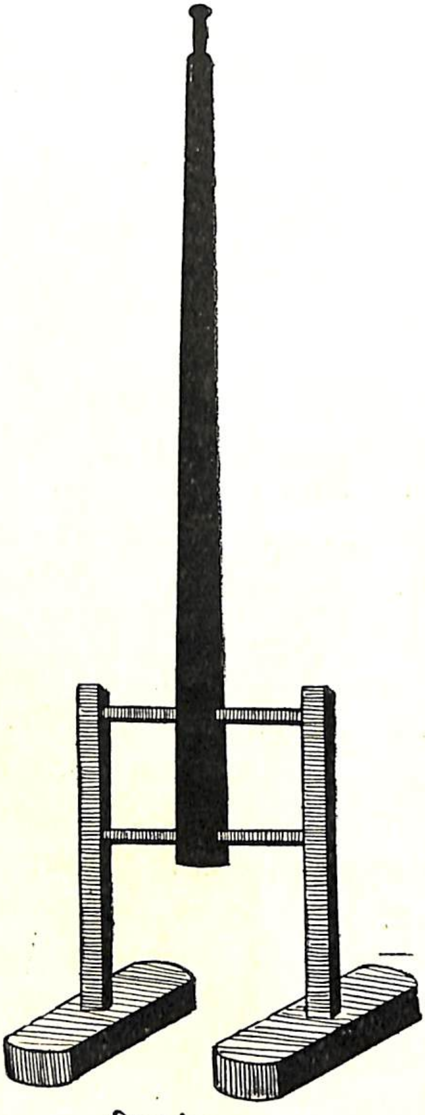


चित्र संख्या ४८५-४८७

तबकफाडीचा सुईदोरा (सुईदोरा अंक ९):—दसरंग करून वर जावें व हातांची गोफण बांधावी. नंतर खालचा डावा पाय आडवा करून चित्र अंक १ प्रमाणें मल्लखांबावर टाकावा व उजवा पाय लांब करून त्याच चित्राप्रमाणें हातांच्यावर मल्लखांबास लावावा. मल्लखांब दोन्ही पायांच्या लवणींत धरून शरीर ताठ करून बसावें. नंतर खालचा डावा पाय काढून लांब करावा व तो मल्लखांबाच्या बाहेर न्यावा. त्याचप्रमाणें उजवा पाय चित्र अंक २ प्रमाणें लांब करावा. नंतर कोलांटी मारून हातांची पकड न सोडतां चित्र अंक ३ प्रमाणें पाय मल्लखांबावर टाकावे व त्यांच्या लवणींत मल्लखांब दाबून धरावा. याप्रमाणें एकदां उजवीकडून डावीकडे व डावीकडून उजवीकडे तबकफाड करावी. दमल्यानंतर आंतील हात काढून अढी बांधावी व उडी टाकावी.

(११) पायांवरील मल्लखांब.

(प्रकार २ रा)

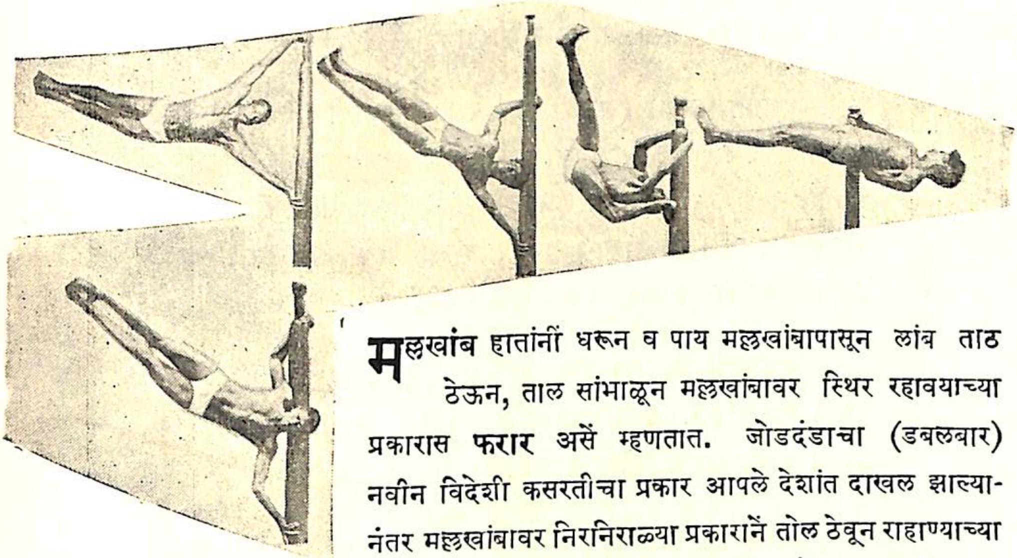


चित्र संख्या ४८८

चित्राप्रमाणें एका बारीक मल्लखांबाचे खालचे अंगास दोन भोकें पाडून त्यांत एक इंची लोखंडी नळाचे तुकडे आडवे घालून त्यास दोन बाजूस लाकडें बसवावीं व चित्राप्रमाणें चौकट तयार करावी. त्याचे खालचे अंगास पायांवर मल्लखांब नीट राहील म्हणून दोन लांबट व जाड ठोकळे बसवावे. नंतर एक मोठा मनुष्य उताणा निजवून त्याचेकडून पायांवर मल्लखांब तोलून धरवावा व त्यावर एका लहान मुलाकडून कामें करवावीत.

(११) फरारे.

लेखक:—रा. लक्ष्मण नारायण सप्रे, संचालक, बालप्रभु व्यायामशाळा, बडोदें.



मल्लखांब हातांनीं धरून व पाय मल्लखांबापासून लांब ताठ ठेऊन, ताल सांभाळून मल्लखांबावर स्थिर रहावयाच्या प्रकारास **फरार** असें म्हणतात. जोडदंडाचा (डबलबार) नवीन विदेशी कसरतीचा प्रकार आपले देशांत दाखल झाल्या-नंतर मल्लखांबावर निरनिराळ्या प्रकारानें तोल ठेवून राहाण्याच्या तऱ्हा रूढ झाल्या. यांत कंबर, गुडघे वगैरे शरिराचे भाग ताठ ठेवून शरीर सरळ तोलून धरावयाचें असतें. या प्रकारच्या निरनिराळ्या कामानें हातांस चांगला व्यायाम होऊन शिवाय सर्वांगासहि व्यायाम होतो.

मल्लखांबाच्या कसरतीचा प्रकार सुरुवातीस कुस्तीसाठी शरीर योग्य तऱ्हेनें वळावें म्हणून बसविण्यांत आला. कुस्तींत शरीर ताठ न ठेवतां लवचिक व नरम ठेवावें लागतें. कुस्ती खेळणाराचे स्नायू मजबूत पण लवचिक असावे लागतात. कुस्ती खेळतांना शरीर ताठ ठेवल्यास कुस्तींत पडण्याचा संभव असतो. या दृष्टीनें विचार केला तर फराऱ्याचे प्रकार मल्लखांबाचा मूळ उद्देश सोडून आहे. पण अलीकडे मल्लखांबाच्या व्यायामास कसरतीचें स्वरूप देण्यांत आल्यानें फराऱ्याचे प्रकार पण येथें दिले आहेत. आतां आपणांस यांचा जर कुस्तीचे कामीं उपयोग करून घ्यावयाचाच असेल तर फराऱ्यांची पूर्ण क्रिया झाल्यावर शरीर फिरवून पलट्या घेण्याची संवय केली पाहिजे. फरारे व पलट्या यांची चांगली संवय झाली तर उडंत कुस्तींत टांगा व टांगांचे डावावर तोड म्हणून उलट टांगा मारण्याकडे कांहीं फराऱ्यांचा चांगला उपयोग होईल. त्याचप्रमाणें ताजव्यांची क्रिया पूर्ण झाल्यावर झांप टाकण्याची संवय केली तर उधाड व कलाजंगासारख्या डावांच्या तोडी करण्याचे कामीं पालथ्या ताजव्यांचा उपयोग होईल.

साधीचा फरारा (फरारा अंक १):—दसरंग करून वर मल्लखांबावर जावें. नंतर दसरंगासारखे हात बांधून चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही पाय जोडून ताठ करावे व हातांवर तोल संभाळून स्थिर रहावें. नंतर पाय खालीं आणून उभें रहावें.

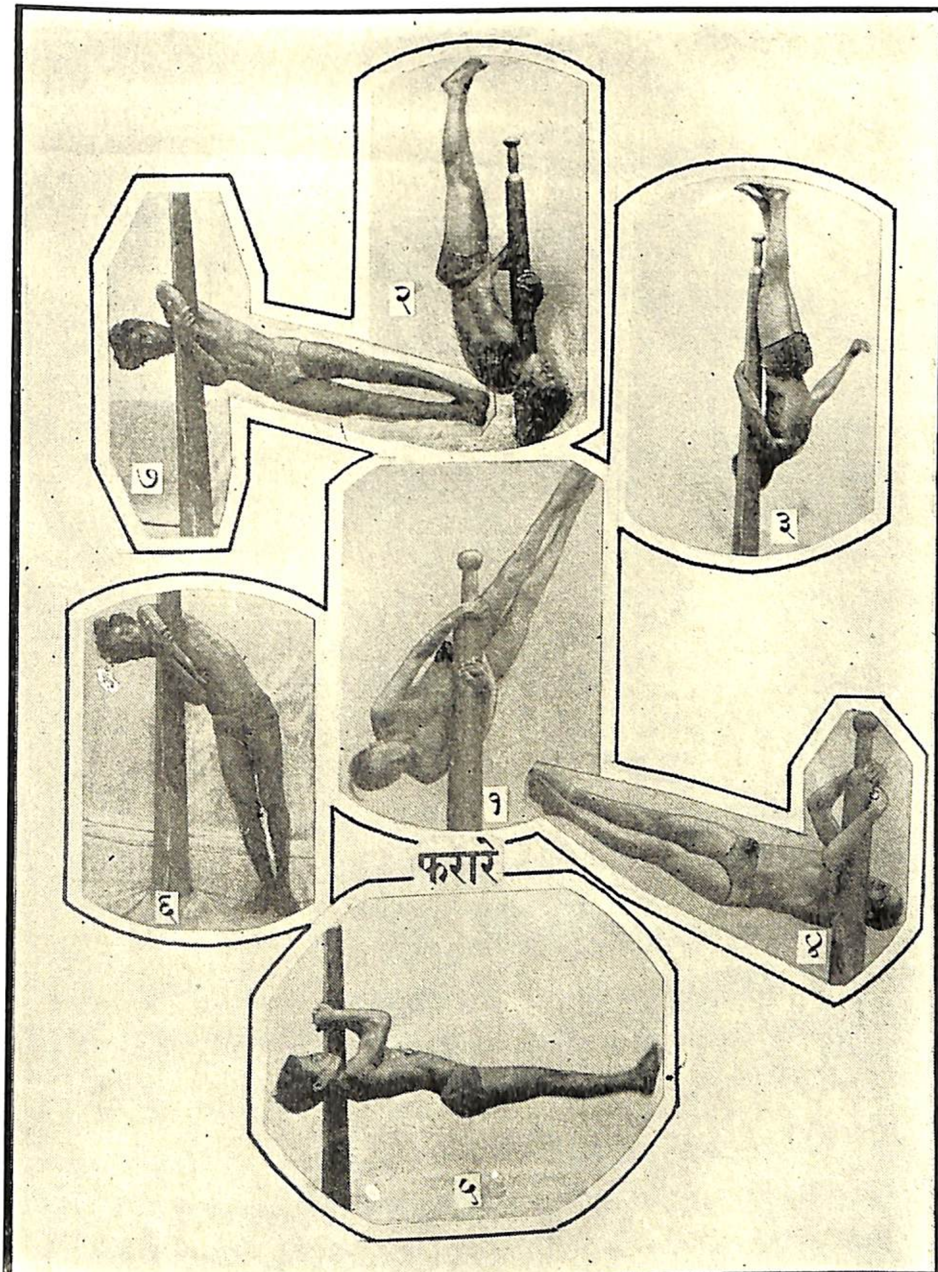
दुहाती फरारा (फरारा अंक २):—दुहाती दसरंगाप्रमाणें हात बांधून चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही पाय वर ताठ करून फरारा करावा. नंतर पाय खालीं आणून उभें रहावें. एकहाती दसरंगाप्रमाणें मल्लखांब धरून चित्र अंक ३ प्रमाणें दोन्ही पाय वर नेऊन ताठ ठेवावे. नंतर खालीं पाय आणून उभें रहावें.

एकहाती फरारा (फरारा अंक ३):—एकहाती अढी-प्रमाणें मल्लखांब धरून उभें रहावें व पाय वर नेऊन चित्र अंक ३ प्रमाणें फरारा करावा. नंतर पाय खालीं आणून उभें रहावें.

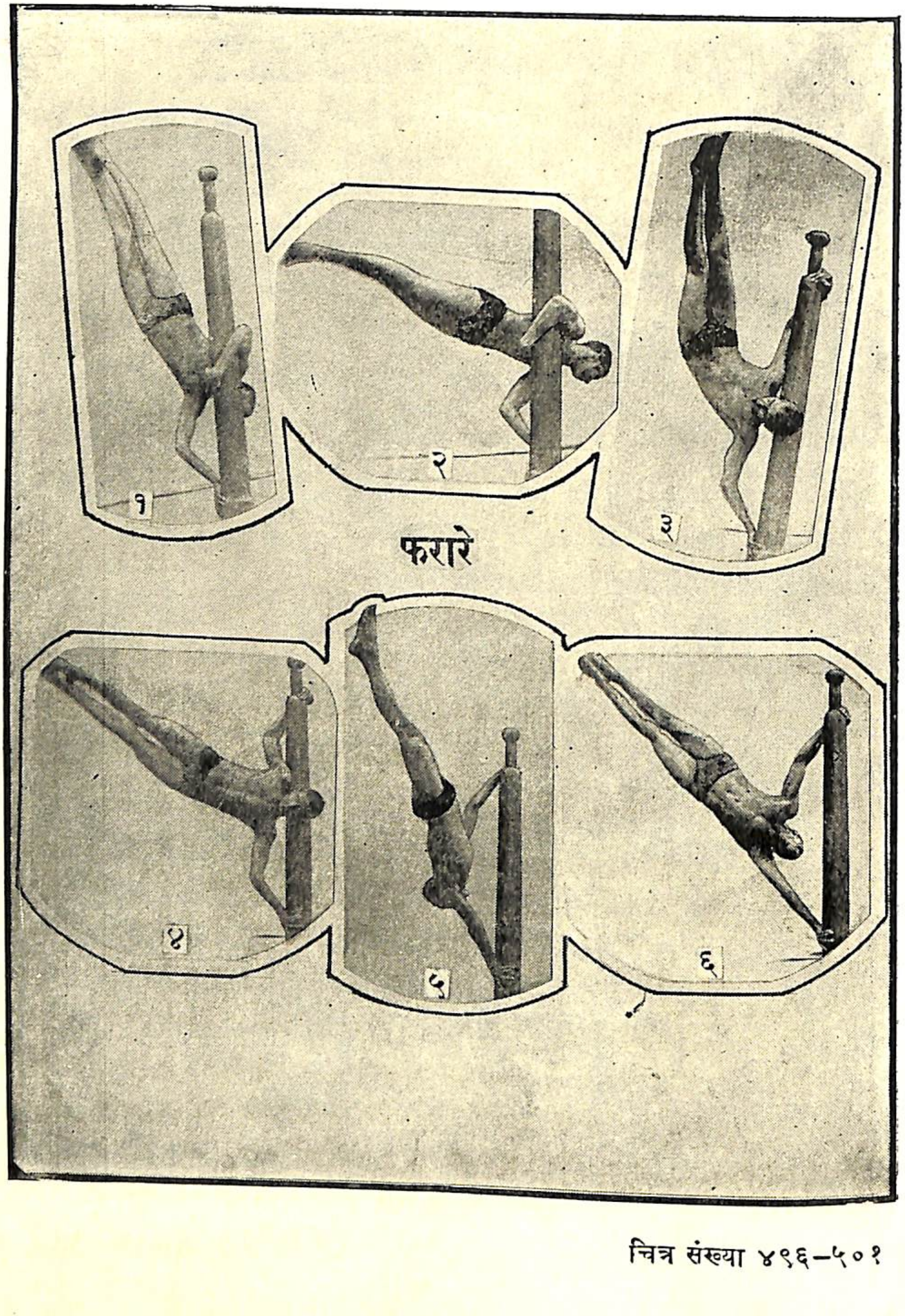
साधीचा आडवा फरारा (फरारा अंक ४):—साध्या अढीप्रमाणें हातांनीं मल्लखांब धरून चित्र अंक ४ प्रमाणें दोन्ही पाय तिरपे ताठ करून फरारा करावा. शरीर जमिनीशीं शक्य तितकें समांतर ठेवण्याचा प्रयत्न करावा. दमल्यावर पाय खालीं आणून उभें रहावें.

खांद्याचा फरारा (फरारा अंक ५):—खांदाअढीप्रमाणें मल्लखांबास हात बांधून उभें रहावें. नंतर दोन्ही पाय समोरून वर नेऊन चित्र अंक ५ प्रमाणें शरीर जमिनीशीं समांतर ठेवावें. दम-ल्यावर पाय खालीं आणून उभें रहावें.

विळखाअढीचा फरारा (फरारा अंक ६):—चित्र अंक ६ प्रमाणें हातांचा विळखा मल्लखांबास बांधून उभें रहावें. नंतर पाय वर उचलून चित्र अंक ७ प्रमाणें फरारा करावा. दमल्यावर पाय खालीं आणून उभें रहावें.



चित्र संख्या ४८९–४९५



चित्र संख्या ४९६–५०१

बगलीचा उभा फरारा (फरारा अंक ७):—बगलीप्रमाणें हात बांधून पाय मागें वर उडवावे व चित्र अंक १ प्रमाणें फरारा करावा. नंतर पाय खालीं आणून उभें रहावें.

बगलीचा आडवा फरारा (फरारा अंक ८):—बगली-प्रमाणें हात बांधून शरीर मागें वर न्यावें व चित्र अंक २ प्रमाणें फरारा करावा. शरीर जमिनीशीं समांतर ठेवून स्थिर राहाण्याचा प्रयत्न करावा. नंतर पाय खालीं आणून उभें रहावें.

मानेचा उभा फरारा (फरारा अंक ९):—मानेच्या अढी-प्रमाणें मल्लखांबास हात बांधून पाय वर न्यावे व चित्र अंक ३ प्रमाणें फरारा करावा. यावेळीं पाय व शरीर सरळ रेषेंत ठेवावें. दमल्यावर पाय खालीं आणून उभें रहावें.

मानेचा आडवा फरारा (फरारा अंक १०):—मानेच्या अढीप्रमाणें हात बांधून पाय वर न्यावे व चित्र अंक ४ प्रमाणें फरारा करावा. शरीर जमिनीशीं शक्य तितकें समांतर ठेवावें. नंतर पाय खालीं आणून उभें रहावें.

घोडाअढीचा उभा फरारा (फरारा अंक ११):—घोडा-अढीप्रमाणें हात बांधून पाय वर न्यावे व चित्र अंक ५ प्रमाणें फरारा करावा. नंतर पाय खालीं आणून उभें रहावें.

घोडाअढीचा आडवा फरारा (फरारा अंक १२):—घोडाअढीप्रमाणें हात बांधून पाय वर न्यावे व चित्र अंक ६ प्रमाणें फरारा करावा. शरीर जमिनीशीं शक्य तितकें समांतर ठेवण्याचा प्रयत्न करावा. नंतर पाय खालीं आणून उभें रहावें.

बोंडावर एक हात ठेवून घोडाअढीचा आडवा फरारा (फरारा अंक १३):—चित्र अंक १ प्रमाणें मल्लखांबावर हात ठेवून पाय वर न्यावे व त्याच चित्राप्रमाणें शरीर जमिनीशीं समांतर आलें म्हणजे स्थिर रहावें. नंतर पाय खालीं आणून उभें रहावें.

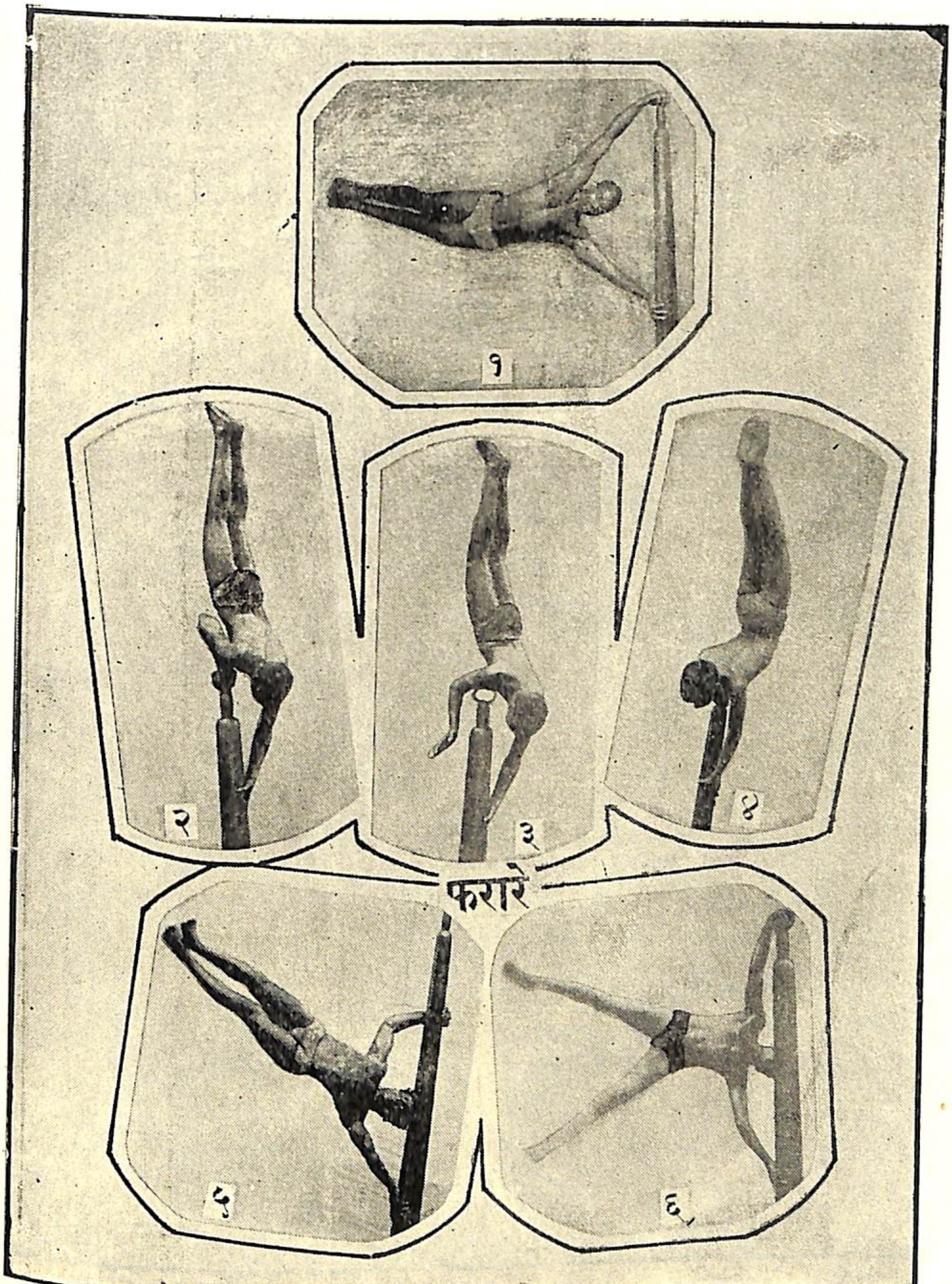
बोंडावर हात टेकून उभा फरारा (फरारा अंक १४):—बगली करून बोंडावर गेल्यानंतर उजवा हात बोंडावर ठेवून व डावा हात चित्र अंक २ प्रमाणें खालीं लावावा. नंतर तोल संभाळून दोन्ही पाय मागून वर न्यावें व त्याच चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें हातांवर तोल घेऊन रहावें. नंतर पाय खालीं आणून दोन पायांत मल्लखांब धरावा व अढी बांधून उडी घ्यावी.

बोंडावर खांदा टेकून फरारा (फरारा अंक १५):—बगली करून बोंडाजवळ जावें व उजवा खांदा मल्लखांबाच्या बोंडावर ठेवून डावा हात चित्र अंक ३ प्रमाणें खालीं टेकावा. नंतर तोल संभाळून मागून दोन्ही पाय वर न्यावे व फरारा करावा. नंतर पायांचा झोंक पुढें टाकून उडी घ्यावी.

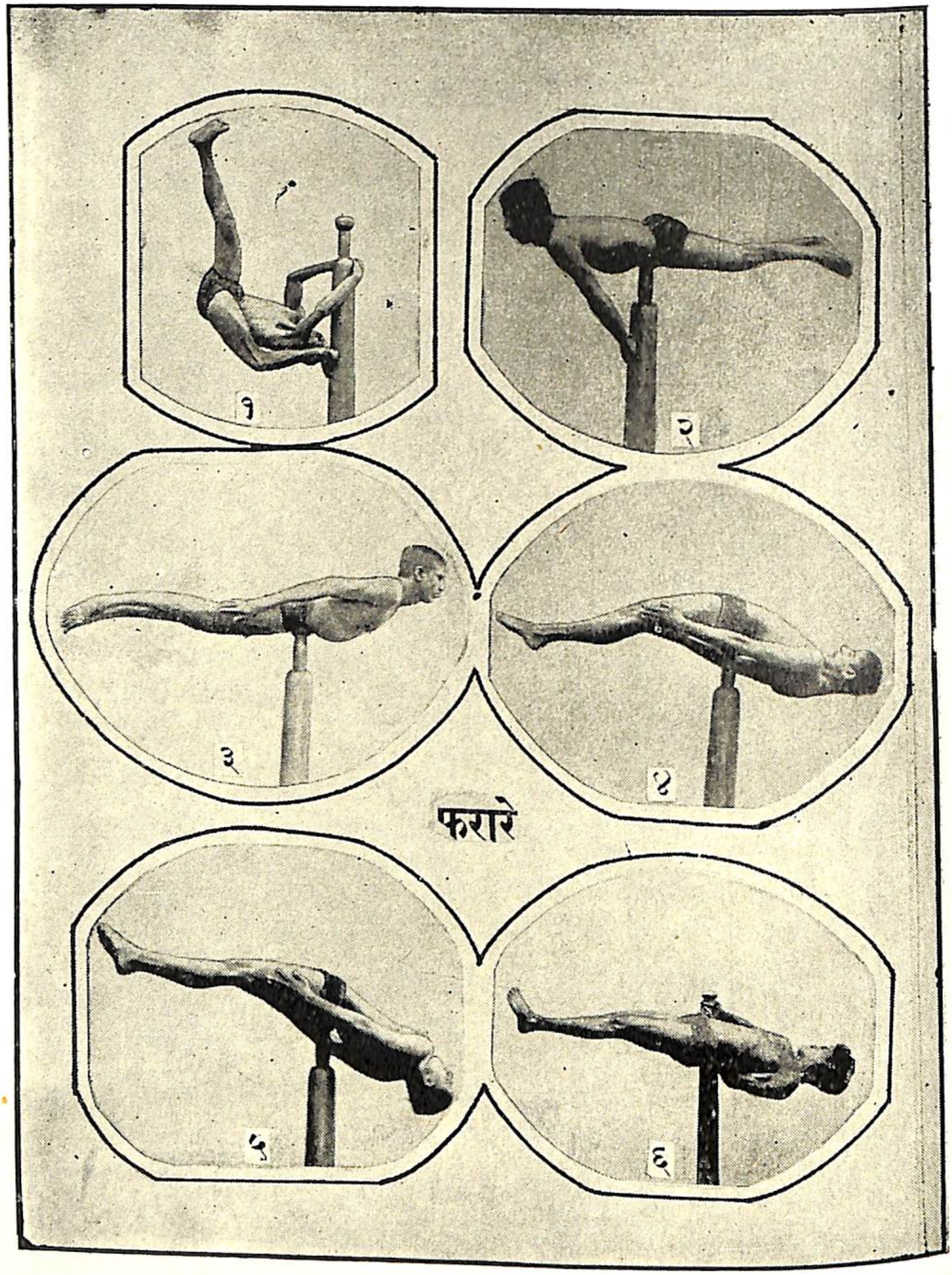
बोंडावर छाती टेकून फरारा (फरारा अंक १६):—बगली करून वर जावें व बोंडावर छाती टेकून चित्र अंक ४ प्रमाणें डावा हात लावून फरारा करावा. नंतर पुढें पाय टाकून उडी घ्यावी, किंवा मागें पाय टाकून उलट उडी घ्यावी.

डोक्याचा आडवा फरारा (फरारा अंक १७):—घोडाअढी-प्रमाणें मल्लखांबास हात लावून डोकें मध्यभागीं मल्लखांबावर टेकावें. नंतर पाय वर उडवून चित्र अंक ५ प्रमाणें फरारा करावा. शरीर जमिनीशीं समांतर ठेवण्याचा प्रयत्न करावा. नंतर पाय खालीं आणून उभें रहावें.

पताकेचा फरारा (फरारा अंक १८):—एक हात बोंडावर व एक हात खालीं ठेवून चित्र अंक ६ प्रमाणें फरारा करावा. या फराऱ्याच्या वेळीं चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें पाय शक्य तितके रुंद ठेवावे. नंतर पाय खालीं आणून उभें रहावें.



चित्र संख्या ५०२-५०७



चित्र संख्या ५०८–५१३

बंदरउडीचा फरारा (फरारा अंक १९):—दसरंग करून बोंडा-जवळ जावें व हातांची गोफण बांधून बंदरउडीप्रमाणें हातांच्या दोन्ही बाजूस पाय ठेवावे. नंतर चित्र अंक १ प्रमाणें एक पाय लांब करून फरारा करावा. नंतर तो पाय पुन्हां जागेवर ठेवून बंदरउडीप्रमाणें उडी घ्यावी.

माहूतउतारचा फरारा (फरारा अंक २०):—बगली करून बोंडावर जावें. नंतर बोंडावर बेंबी ठेवून डावा हात मल्लखांबावर खालच्या बाजूस लावावा व चित्र अंक २ प्रमाणें शरीर सरळ ठेवून स्थिर रहावें. नंतर डोक्याचा झोंक खालीं नेऊन उलट उडी घ्यावी व जमिनीवर उभें रहावें.

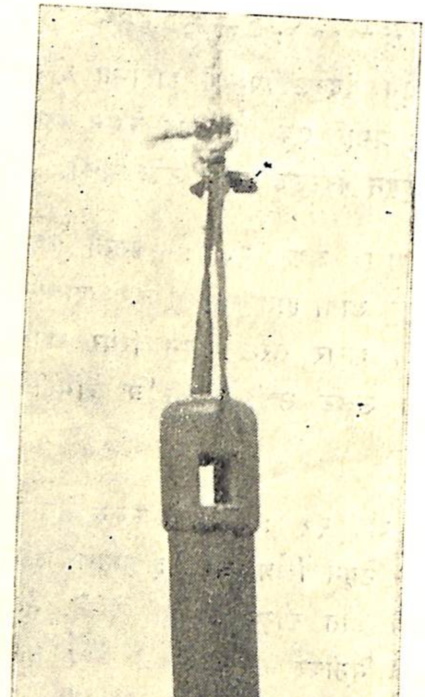
ताजव्याचा फरारा (फरारा अंक २१):—बगली करून बोंडावर जावें. नंतर बेंबी मल्लखांबाच्या बोंडावर ठेवून चित्र अंक ३ प्रमाणें शरीर सरळ ठेवावें. तें नीट तोल घेऊन दोन्ही हात सोडून बाजूस ठेवावें. नंतर पुढें झोंक घेऊन कोलांटी मारावी व जमिनीवर उभें रहावें. तसेंच मागें झोंक घेऊन पायांची अढी मल्लखांबास बांधण्याची संवय करावी.

पलंगाचा फरारा (फरारा अंक २२):—अंगसफा करून पाय वर गेल्यानंतर शरीर वर उचलून पुढें सरकवावें व पाठीच्या खालीं बोंड आलें म्हणजे तोल संभाळून चित्र अंक ४ प्रमाणें हात सोडून बोंडावर उताणें रहावें. नंतर डोकें मागें नेऊन कोलांटी घ्यावी व जमिनीवर उभें रहावें अथवा पुढच्या बाजूनें शरिराचा झोंक खालीं टाकून झाप घ्यावी व मल्ल-खांबास अढी बांधून उडी टाकावी.

पलंगाचा तिरपा फरारा (फरारा अंक २३):—वरच्या फराऱ्या-प्रमाणें बोंडावर उताणें निजावें पण यावेळीं तोल संभाळून शरीर चित्र अंक ५ प्रमाणें तिरपें ठेवावें. नंतर कोलांटी घेऊन जमिनीवर उभें रहावें.

नकीकसाचा फरारा (फरारा अंक २४):—नकीकसाचा दसरंग करून वर जावें. नंतर नकीकसाप्रमाणें हात बांधून चित्र अंक ६ प्रमाणें उताणें रहावें. नंतर अढी बांधून उडी टाकावी.

(१२) जाडी अंतरपकड.



बोंडाचा घेर १२ इंच

वरचे भागाचा घेर १०॥ इंच

लांबी २७ इंच

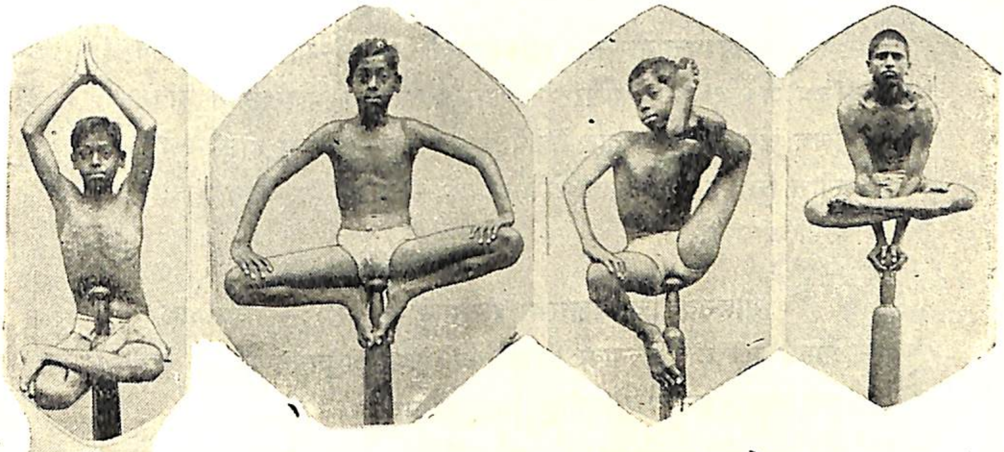
खालचे भागाचा घेर ११ इंच

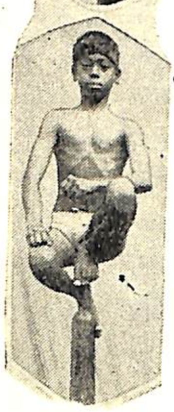
चित्र संख्या ५१४

ही अंतरपकड जाड असल्यानें हिच्यावर काम करणें सोपें जातें.

(१२) आसनें.

लेखक:--रा. लक्ष्मण नारायण सप्रे, संचालक, बालप्रभु व्यायामशाळा, बडोदें.





निरनिराळ्या प्रकारचीं आसनें करण्यापासून आरोग्यास फार चांगली मदत होते. मल्लखांबावर निरनिराळ्या प्रकारचीं प्रेक्षणीय कामें करण्याचा प्रघात पडल्यापासून निरनिराळीं आसनें मल्लखांबावर करण्यांत येतात. मल्लखांबाच्या मेहनतीचा व आसनांचा खरोखरी संबंध नाहीं पण मल्लखांबावर आसनें करण्यानें काम करणाराचें कौशल्य दिसून येतें. समारंभाचे वेळीं अशा प्रकारचीं कामें करून दाखविण्यांत येतात व त्यामुळें प्रेक्षकांचीं मनें या कामाकडे आकर्षित होतात.

मल्लखांबावर बहुतेक आसनें होऊं शकतात. हीं सर्व आसनें एकदम मल्लखांबावर शिकण्याचा प्रयत्न केल्यास फार त्रास पडतो. म्हणून आसनें शिकणारानें ब्रह्मचर्य व नियम संभाळून प्राणायामाची चांगली संवय करावी. प्राणायाम चांगला साधला नाहीं अथवा त्यांत जर एकादी चूक झाली तर हृदयाचा रोग होण्याचा बराच संभव असतो. म्हणून प्राणायामासंबंधीं विशेष काळजी घ्यावी. नंतर एकेक आसन शिकण्यास सुरुवात करावी. जमिनीवर १० किंवा १५ मिनिटें आसन स्थिर राहिलें म्हणजे तें सिद्ध झालें असें समजावें. अशा रीतीनें सिद्ध झालेलीं आसनें मल्लखांबावर शिकण्यास सुरुवात करावी. शिकतांना चांगल्या माहितगार अशा दोन मनुष्यांची मदत घ्यावी म्हणजे पडण्याची भीति राहाणार नाहीं.

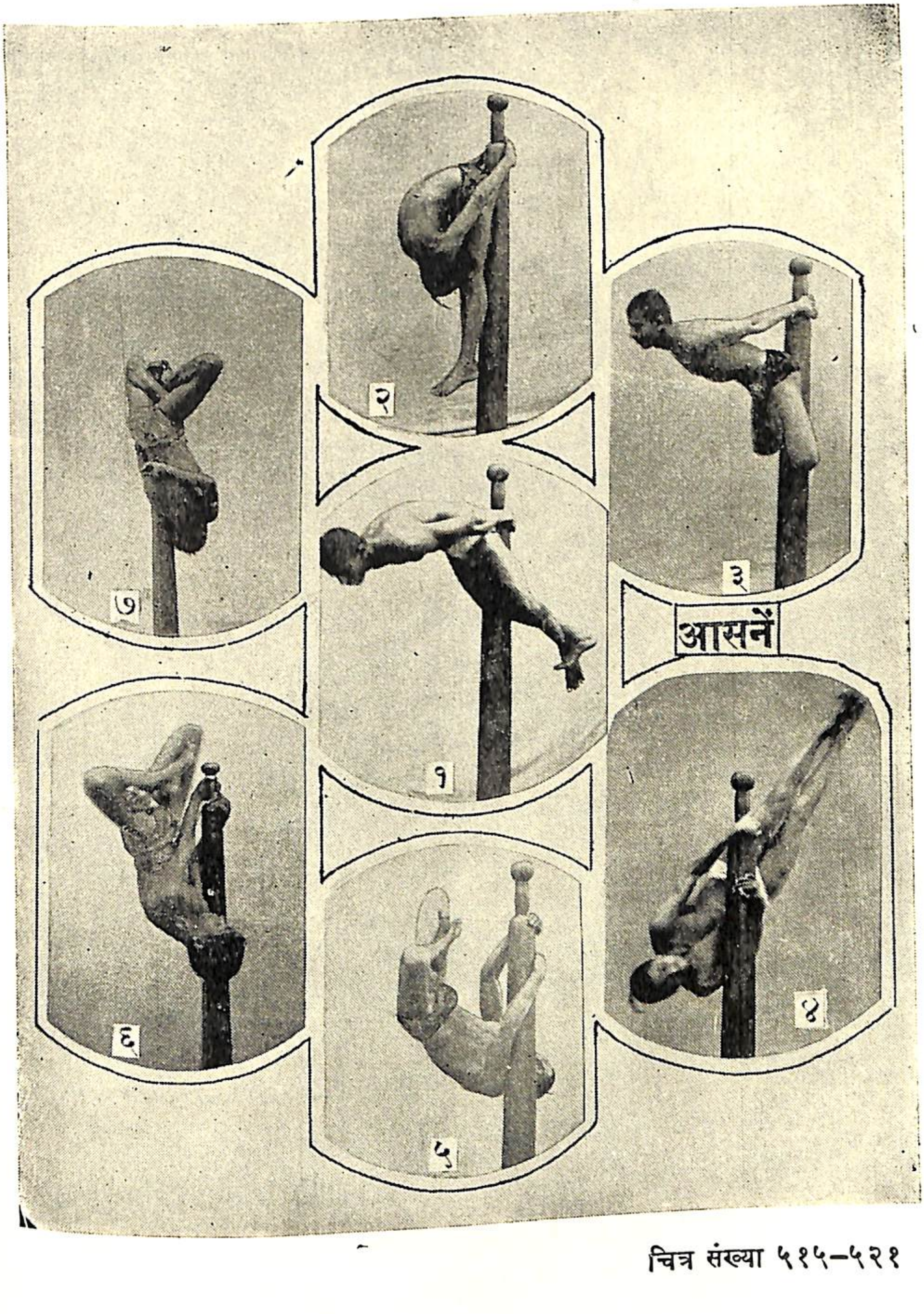
पश्चिमोत्तानासन (आसन अंक १):—मोहनबेडी करून चित्र अंक १ प्रमाणें शरीर आल्यावर दोन्ही पाय मल्लखांबास लावून चित्र अंक २ प्रमाणें ताठ ठेवावें. पाय गुडघ्यांतून उंच होऊं न देतां त्याच चित्राप्रमाणें पायास डोकें लावावें. नंतर वर उठून हात सोडून उडी टाकावी.

मोहनबेडीचें पद्मासन (आसन अंक २):—चित्र अंक २ प्रमाणें पाय लांब केल्यावर चित्र अंक ३ प्रमाणें पद्मासन करावें. नंतर पाय लांब करून व हात सोडून उडी टाकावी.

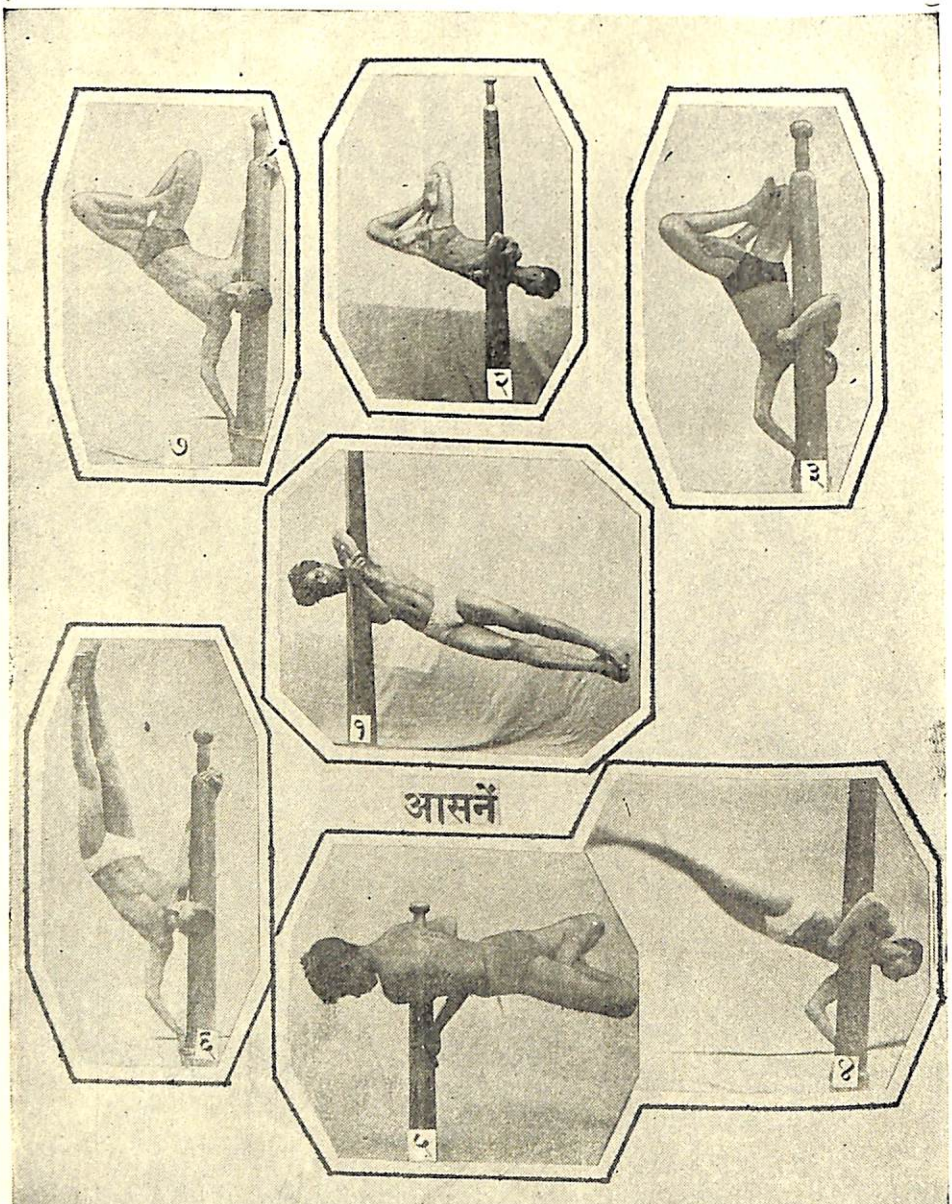
साधीचें पद्मासन (आसन अंक ३):—चित्र अंक ४ प्रमाणें साधीचा फरारा करून मल्लखांबावर रहावें. नंतर चित्र अंक ५ प्रमाणें पद्मासन करावें. नंतर पाय सोडून अढी बांधावी व उडी टाकावी.

दुहाती पद्मासन (आसन अंक ४):—दुहातीचा दसरंग करून बोंडाजवळ जावें. नंतर दुहातीसारखे हात बांधून पाय लांब करावे व चित्र अंक ६ प्रमाणें पद्मासन करावें. नंतर पाय सोडून अढी बांधावी व उडी टाकावी.

एकहाती पद्मासन (आसन अंक ५):—एकहाती दसरंग करून बोंडाजवळ जावें. नंतर एका हातानें मल्लखांब धरून पाय लांब करावे व चित्र अंक ७ प्रमाणें पद्मासन करावें. नंतर अढी बांधून उडी टाकावी.



चित्र संख्या ५१५–५२१



चित्र संख्या ५२२–५२८

विळखाअढीचें पद्मासन (आसन अंक ६):—चित्र अंक १ प्रमाणें मल्लखांब धरून पाय वर उचलावे. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें पद्मासन करावें.

बगलीचें तिरपें पद्मासन (आसन अंक ७):—बगलीप्रमाणें मल्लखांब धरून पाय वर उचलावे व बगलीचा तिरपा फरारा करावा. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें पद्मासन करावें.

बगलीचें आडवें पद्मासन (आसन अंक ८):—चित्र अंक ४ प्रमाणें बगलीचा आडवा फरारा करावा व नंतर चित्र अंक ५ प्रमाणें पद्मासन करावें.

मानेचें तिरपें पद्मासन (आसन अंक ९):—चित्र अंक ६ प्रमाणें मानेचा फरारा करावा व नंतर चित्र अंक ७ प्रमाणें पद्मासन करावें.

सूचना:—पद्मासनाप्रमाणें मांडी घातल्यानंतर सर्व प्रकारच्या पद्मासनांत शरीर पद्मासन न सोडतां खालीं आणून तसेंच पुन्हां वरती न्यावें.

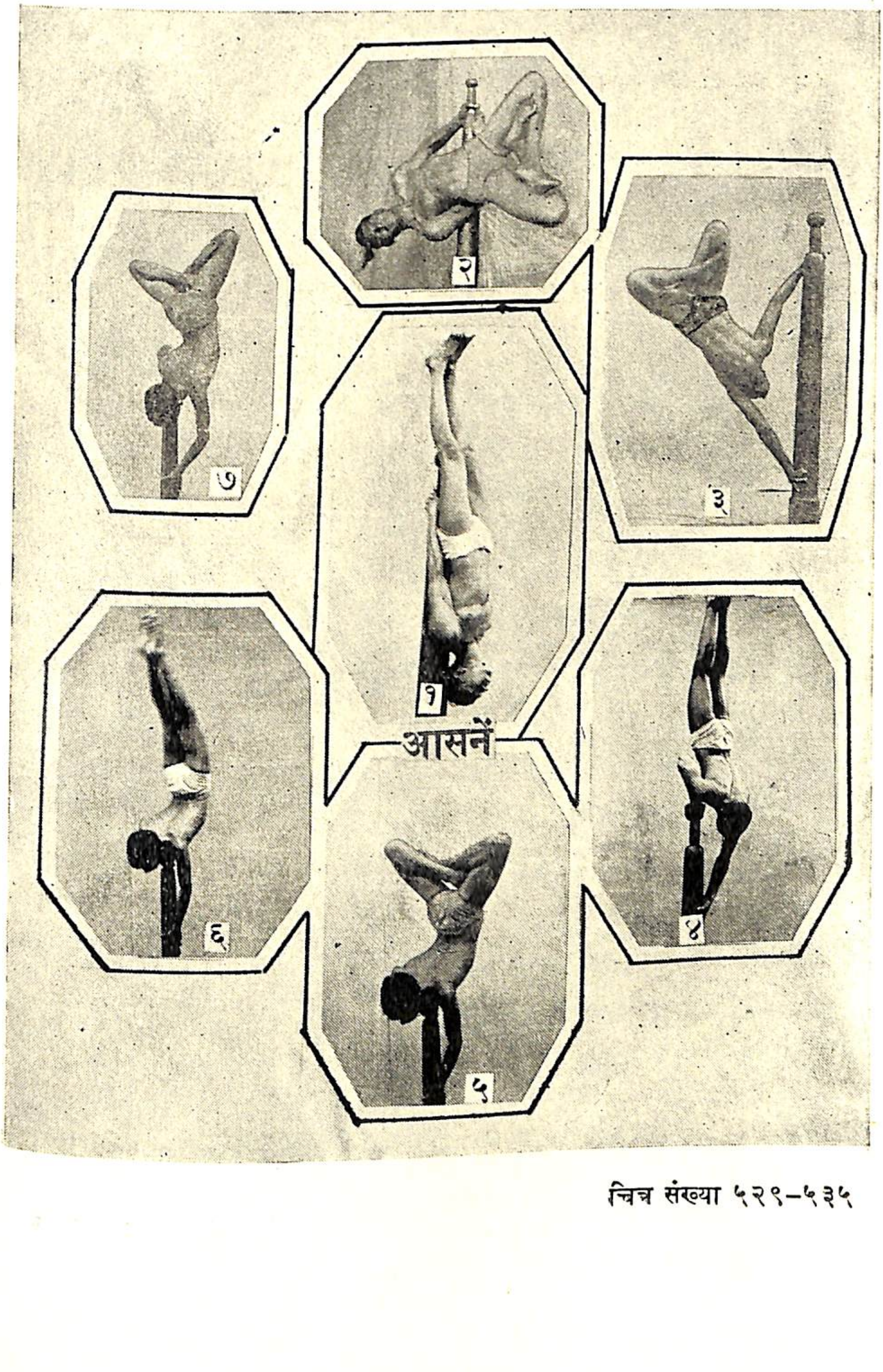
अंगसफाचें उभें पद्मासन (आसन अंक १०):—अंगसफा करून चित्र अंक १ प्रमाणें पाय आल्यानंतर पद्मासन करावें.

अंगसफाचें आडवें पद्मासन (आसन अंक ११):—चित्र अंक १ प्रमाणें पाय वर गेले म्हणजे ते उजव्या बाजूस खालीं आणावे व चित्र अंक २ प्रमाणें पद्मासन करावें.

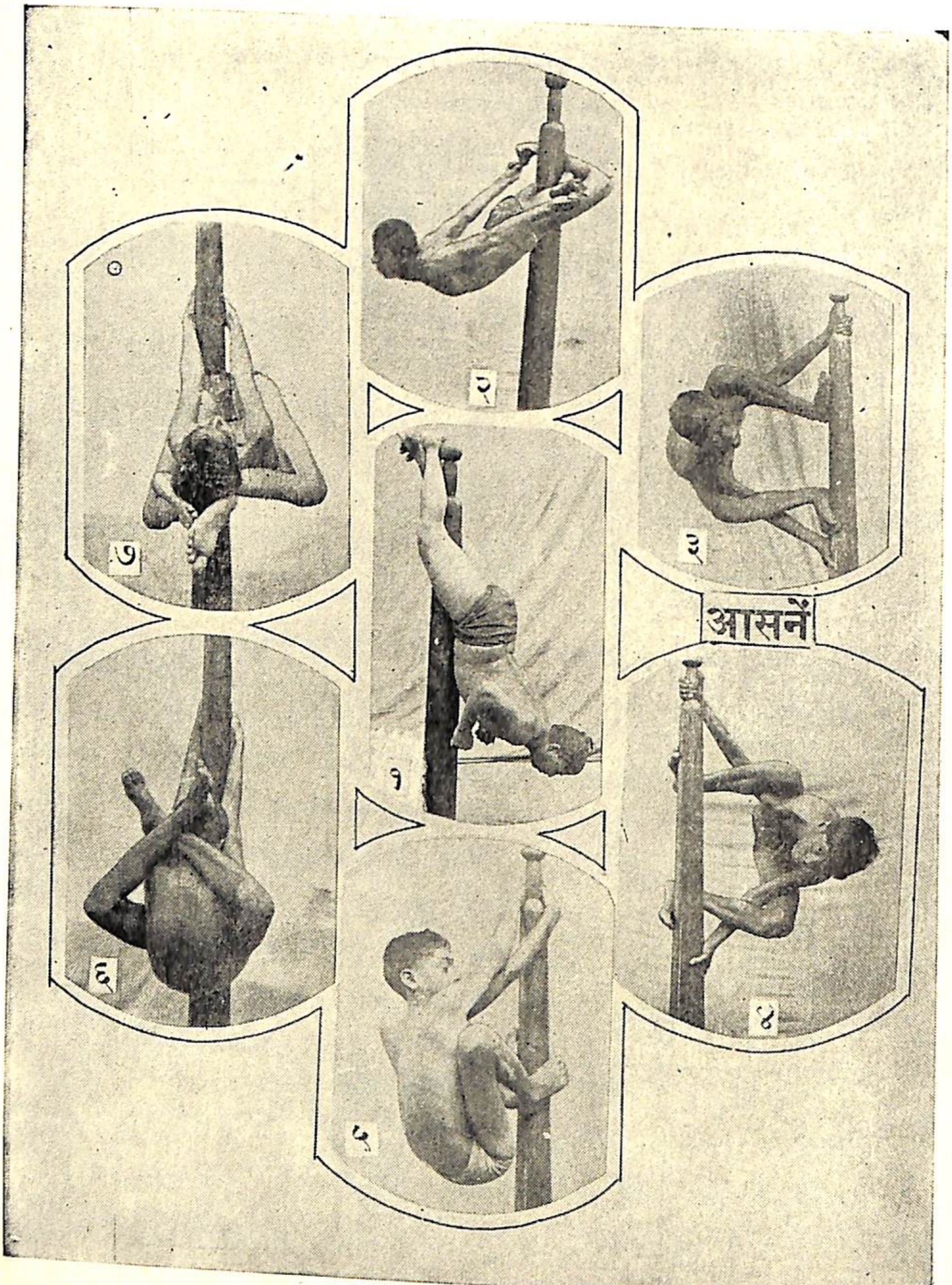
घोड्याचें पद्मासन (आसन अंक १२):—घोडाअढीचा फरारा करावा. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें पद्मासन करावें.

बोंडावर हात टेकून पद्मासन (आसन अंक १३):—चित्र अंक ४ प्रमाणें बोंडावर हात टेकून फरारा करावा व नंतर चित्र अंक ५ प्रमाणें पद्मासन करावें.

बोंडावर छाती टेकून पद्मासन (आसन अंक १४):—चित्र अंक ६ प्रमाणें बोंडावर छाती टेकून फरारा करावा व चित्र अंक ७ प्रमाणें पद्मासन करावें.



चित्र संख्या ५२९-५३५



चित्र संख्या ५३६–५४२

कूर्मासन (आसन अंक १५):--चित्र अंक १ प्रमाणें मल्लखांबास अढी बांधावी. नंतर उजवा पाय डावीकडे व डावा पाय उजवीकडे नेऊन चित्र अंक २ प्रमाणें हात मागें नेऊन उजव्या हातानें डाव्या पायाचा आंगठा धरून कूर्मासन करावें. नंतर पुन्हां पाय लांब करून जमिनीवर उडी टाकावी.

बकासन (आसन अंक १६):--घोड्याचा फरारा करावा व चित्र अंक ३ प्रमाणें उजव्या हातावरून उजवा पाय व डाव्या हातावरून डावा पाय टाकून बकासन करावें. नंतर पुन्हां पाय लांब करून जमिनीवर उडी टाकावी.

मंडुकासन (आसन अंक १७):--घोड्याच्या अढीचा फरारा करून चित्र अंक ४ प्रमाणें उजवा पाय उजव्या हातावरून व डावा पाय डाव्या हातावरून टाकून चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही पाय मल्लखांबाच्या मागें लावून मंडुकासन करावें. नंतर पाय काढून उडी टाकावी.

गर्भासन—प्रकार १ ला-(आसन अंक १८)—मल्लखांबाकडे तोंड करून उभें रहावें व हातांची गोफण बांधावी. नंतर चित्र अंक ५ प्रमाणें दोन्ही पाय मल्लखांबावर ठेवून बसावें. पण त्या चित्राप्रमाणें हात न बांधतां साधी गोफण बांधावी. नंतर मल्लखांबावर ढुंगण टेकून उजवा पाय उजवीकडून व डावा पाय डावीकडून मानेवर ठेवून चित्र अंक ६ प्रमाणें गर्भासन करावें. नंतर पाय सोडून उडी टाकावी. चांगली संवय झाली म्हणजे चित्र अंक ५ प्रमाणें हात बांधून हें आसन करावें.

गर्भासन--प्रकार २ रा-(आसन अंक १९):—हातांची गोफण बांधून मल्लखांबावर पाय टेकून बसावें. नंतर पाय वर करून ढुंगण वर सरकवावें व मल्लखांबास पाठ लावून उताणें व्हावें. नंतर प्रथम उजवा पाय व नंतर डावा पाय मानेवर चढवून चित्र अंक ७ प्रमाणें रहावें. नंतर पाय सोडून जमिनीवर उडी टाकावी.

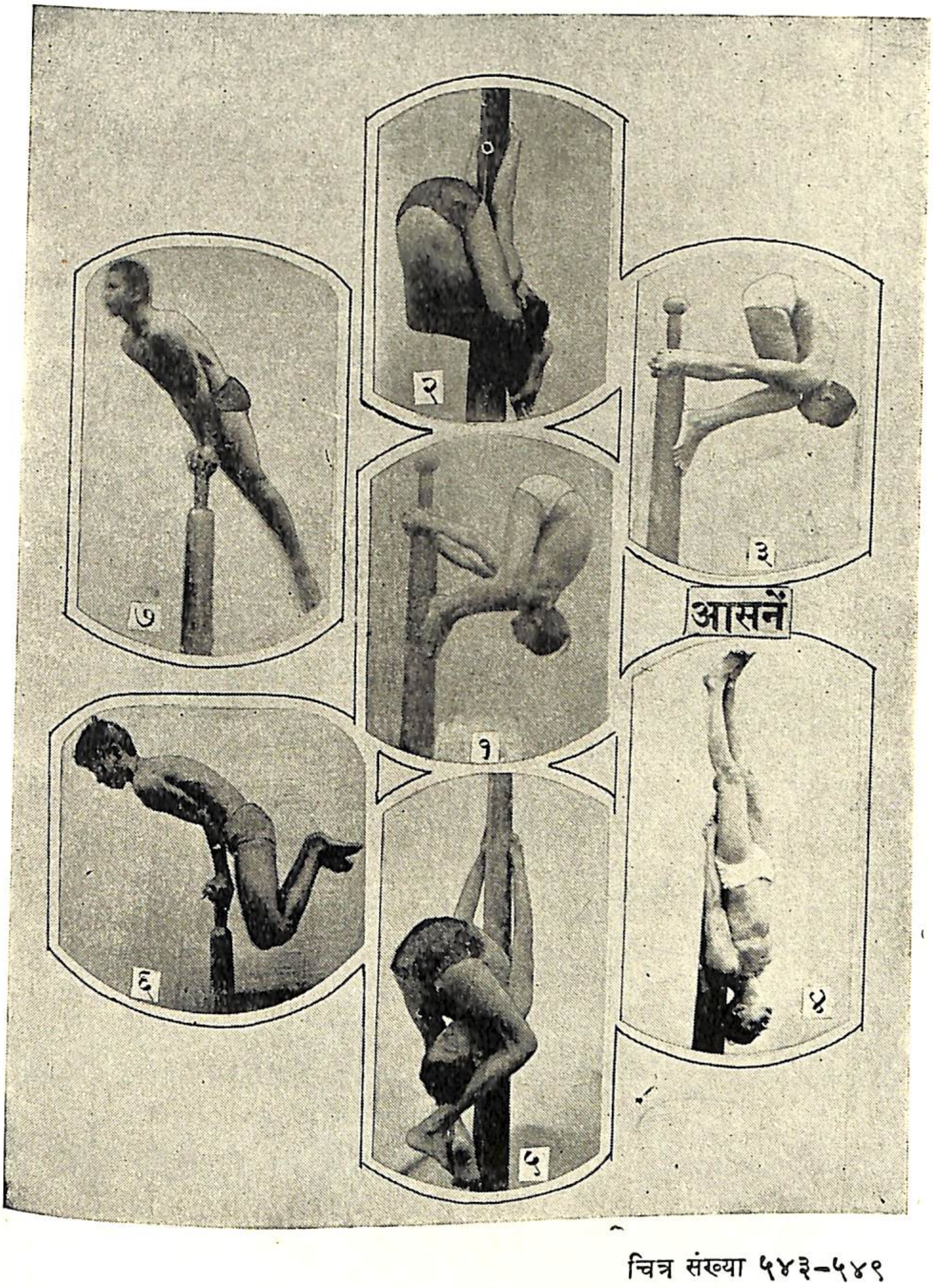
गर्भासन—प्रकार ३ रा-(आसन अंक २०):—बंदरउडी करतांना चित्र अंक १ प्रमाणें मल्लखांबावर शरीर आलें म्हणजे ढुंगण मल्लखांबावर टेकून प्रथम उजवा पाय व नंतर डावा पाय मानेवर ठेवावा व चित्र अंक २ प्रमाणें गर्भासन करावें.

चित्र अंक ३ प्रमाणें दोन्ही हातांच्या आंत पाय आले म्हणजे वरच्याप्रमाणेंच क्रिया करून गर्भासन करावें म्हणजे एक निराळा प्रकार होतो.

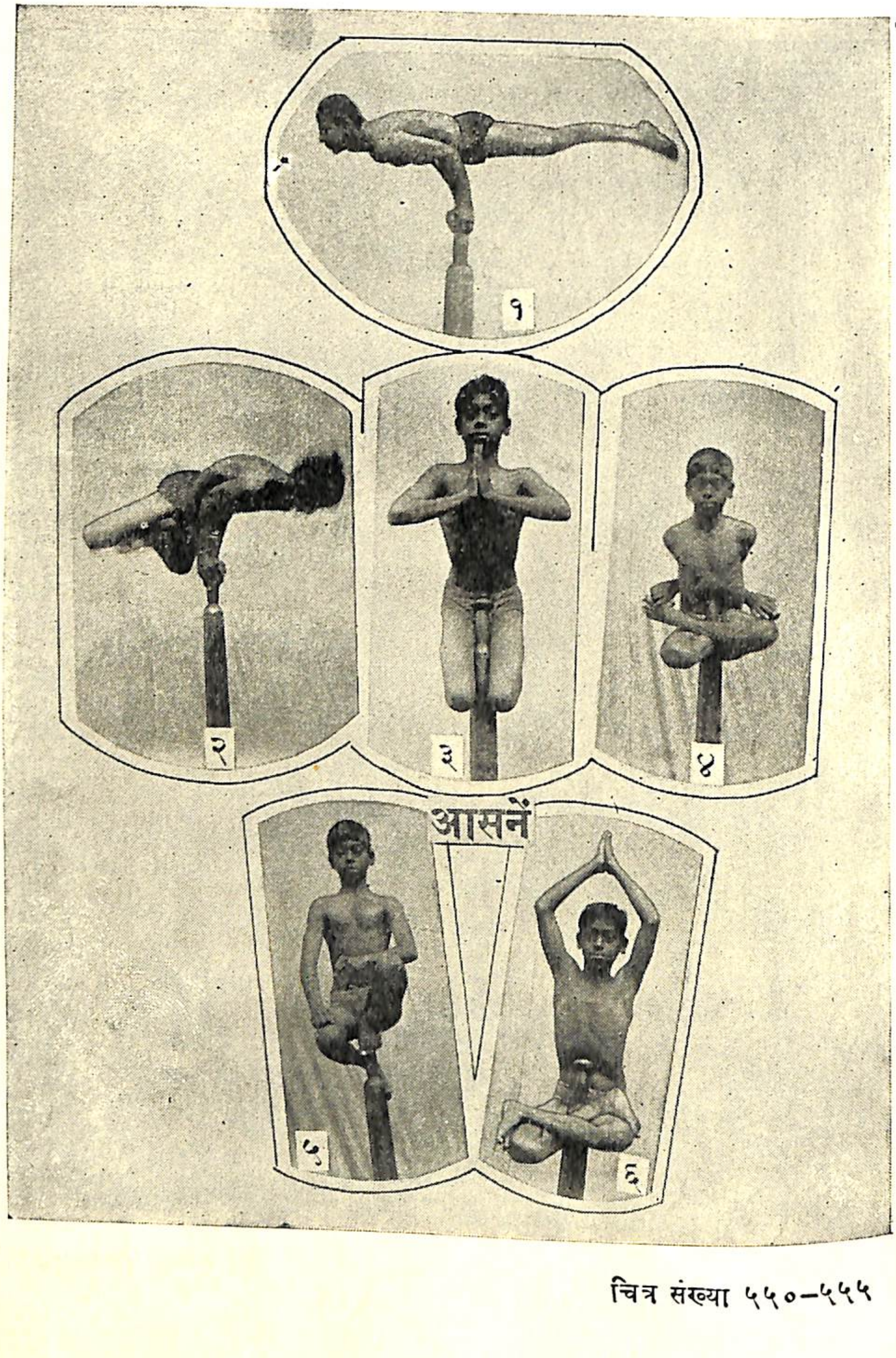
गर्भासन—प्रकार ४ था-(आसन अंक २१):—अंगसफा करून चित्र अंक ४ प्रमाणें शरीर आलें म्हणजे समोरून पाय खालीं आणावे व मानेवर प्रथम उजवा पाय व त्याच्यावर डावा पाय ठेवून चित्र अंक ५ प्रमाणें गर्भासन करावें.

हंसासन (आसन अंक २२):—बगली करून बोंडाजवळ जावें. दोन्ही हात बोंडाजवळ ठेवून दोन्ही कोपरें बेंबीखालीं लावून चित्र अंक ६ प्रमाणें हंसासन करावें. पायांच्या टाचा शक्य तितक्या ढुंगणाजवळ आणाव्या.

मयुरासन--प्रकार १ ला-(आसन अंक २३):—बगली करून बोंडाजवळ जावें. नंतर दोन्ही हात बोंडावर टेकून व दोन्हीं कोपरें बेंबीजवळ लावून चित्र अंक ७ प्रमाणें मयुरासन करावें.



चित्र संख्या ५४३–५४९



चित्र संख्या ५५०–५५५

मयुरासन—प्रकार २ रा-(आसन अंक २४):—बगली करून बोंडाजवळ जावें. नंतर दोन्ही हातांनीं बोंड धरून हातांची कोपरें बेंबीखालीं ठेवावी व चित्र अंक १ प्रमाणें मयुरासन करावें. या आसनांत शरीर शक्य तितकें जमिनीशीं समांतर ठेवावें.

मयूरपद्मासन (आसन अंक २५):—चित्र अंक १ प्रमाणें मयुरासन करून नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें पद्मासन करून स्थिर रहावें.

प्रार्थनासन (आसन अंक २६):—बगली करून बोंडाजवळ जावें. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें दोन्ही पायांत मल्लखांब धरून हात जोडून रहावें.

बद्धपद्मासन (आसन अंक २७):—बगली करून बोंडाजवळ जावें. नंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें मल्लखांबाच्या भोंवतीं मांडी घालून त्यांत मल्लखांब मजबूत धरावा. नंतर त्याच चित्राप्रमाणें हातांनीं पायांचे आंगठे धरून बद्धपद्मासन करावें.

वीरासन (आसन अंक २८):—बगली करून बोंडाजवळ जावें. नंतर डावा पाय बोंडाचे बाजूस खालीं लावावा व तोल संभाळून चित्र अंक ५ प्रमाणें बसावें.

पर्वतासन (आसन अंक २९):—बद्धपद्मासनांत सांगितल्याप्रमाणें बोंडाजवळ मल्लखांबाभोंवतीं मांडी घालून बसावें. नंतर चित्र अंक ६ प्रमाणें दोन्ही हात वर करून पर्वतासन करावें.

कोकिलासन (आसन अंक ३०):—मल्लखांबाच्या बोंडा-जवळ मांडी घालून पायांत मल्लखांब मजबूत धरावा. नंतर चित्र अंक १ प्रमाणें हात ठेवून कोकिलासन करावें.

उत्कटासन (आसन अंक ३१):—बगली करून बोंडाजवळ जावें. नंतर बोंडावर ढुंगण टेकून पाय मल्लखांबाच्या बाजूस लावून चित्र अंक २ प्रमाणें बसावें.

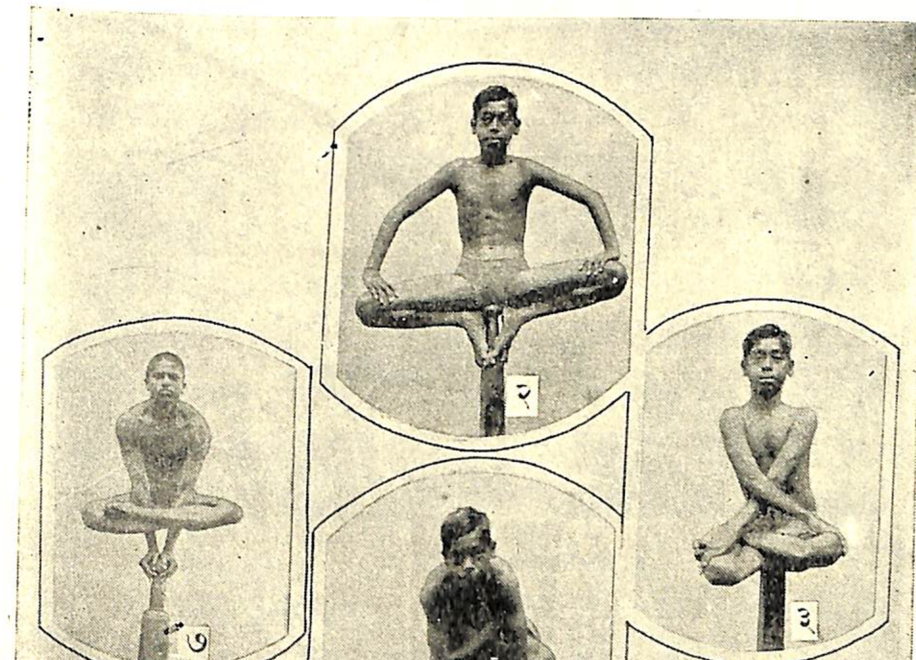
हस्त जान्वासन (आसन अंक ३२):—बोंडाच्या भोंवतीं मांडी घालून बसावें व चित्र अंक ३ प्रमाणें गुडघ्यावर हात ठेवून बसावें.

एकहस्तभुजासन (आसन अंक ३३):—चित्र अंक ४ प्रमाणें मल्लखांबाच्या बोंडावर बसून पाय खालच्या बाजूस लावावें. नंतर डावा पाय डाव्या हातावर टाकावा व त्याच चित्राप्रमाणें पाय वर उचलून हात मानेच्या मागें ठेवावे.

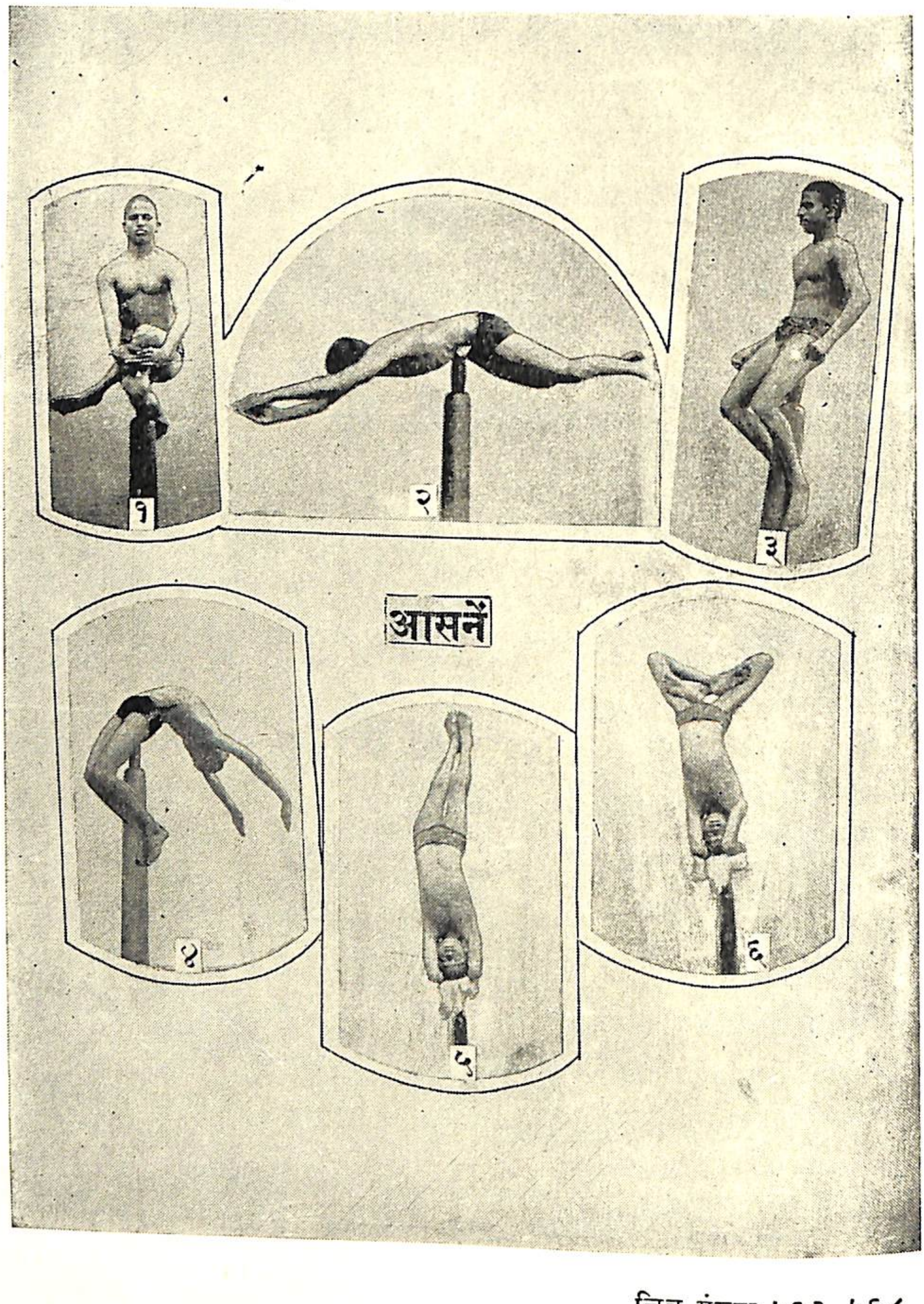
एकपादशिरासन (आसन अंक ३४):—मल्लखांबाच्या बोंडावर चित्र अंक ५ प्रमाणें बसून एक पाय मागच्या मागें ठेवून हें आसन करावें.

कुक्कुटासन (आसन अंक ३५):—बगली करून बोंडाजवळ जावें. नंतर दोन्ही हात बोंडावर ठेवून शरीर वर उचलावें व दोन्ही पाय चित्र अंक ६ प्रमाणें पुढें लांब करून स्थिर रहावें. याप्रमाणें पाय आणल्यानंतर चित्र अंक ७ प्रमाणें पद्मासनासारखी मांडी घालून हें आसन करावें.

चित्र अंक ६ प्रमाणें पाय आल्यानंतर दोन्ही पाय गुडघ्यांतून ताठ करावे व आंगठे नाकासमोर ठेवावे म्हणजे ह्या आसनाचा एक दुसरा प्रकार होतो.



चित्र संख्या ५५६–५६२



चित्र संख्या ५६३–५६८

प्रौढासन (आसन अंक ३६) :— बगली करून बोंडाजवळ जावें. नंतर चित्र अंक १ प्रमाणें बोंडावर बसून प्रौढासन करावें.

नक्रासन (आसन अंक ३७) :—बगली करून वर जावें व बोंडावर पोट टेकून ताजवा करावा. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें हात व पाय ठेवून रहावें. या आसनांत एक हात हनुवटीच्या खालीं व दुसरा हात डोक्यावरून नेऊन दोन्ही हातांचे पंजे एकमेकांस जोडून ठेवावे.

धनुरासन (आसन अंक ३८) :—चित्र अंक ३ प्रमाणें मल्लखांबाच्या बोंडावर बसावें. नंतर पायांनीं मल्लखांबास तटवून शरीर कमानीप्रमाणें मागें वाकवून चित्र अंक ४ प्रमाणें रहावें. नंतर उलटी कोलांटी घेऊन जमिनीवर उडी टाकावी.

शीर्षासन (आसन अंक ३९) :—बगली करून वर जावें. नंतर बोंडावर कपड्यांची चुंबळ ठेवून तिच्यावर चित्र अंक ५ प्रमाणें डोकें टेकून व पाय वर नेऊन शीर्षासन करावें.

शीर्षासनाचें पद्मासन (आसन अंक ४०) :—चित्र अंक ५ प्रमाणें शीर्षासन केल्यानंतर पाय वाकवून मांडी घालावी व चित्र अंक ६ प्रमाणें पद्मासन करावें.

मुक्तहस्त शीर्षासन (आसन अंक ४१):—बगली करून वर जावें. नंतर दोन्ही हातांनीं बोंड धरून त्याच्यावर डोकें ठेवावें व चित्र अंक १ प्रमाणें पाय वर नेऊन स्थिर रहावें. डोक्यास लागूं नये म्हणून बोंडावर रुमालाची जाड घडी ठेवून हें आसन करावें. नंतर उलटी उडी टाकून जमिनीवर उभें रहावें.

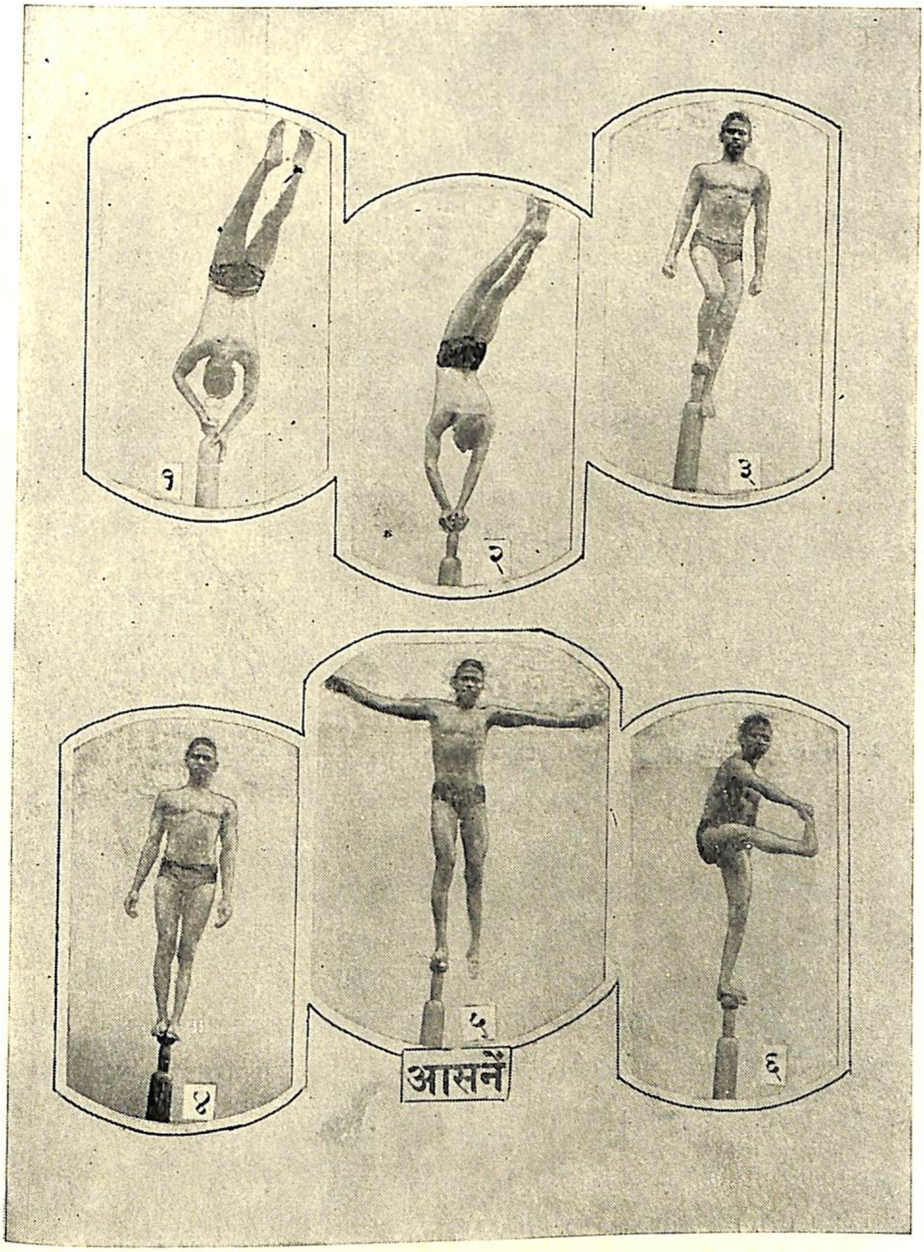
वृक्षासन (आसन अंक ४२):—बोंडाजवळ जाऊन दोन्ही हातांनी बोंड धरावें. नंतर दोन्ही पाय मागें उंच उडवून व कोपरांतून हात ताठ करून चित्र अंक २ प्रमाणें शरीर ठेवावें. नंतर उलटी उडी टाकून जमिनीवर उभें रहावें.

वृक्ष (आसन अंक ४३):—बगली करून वर जावें. नंतर उजवा पाय मल्लखांबाच्या बोंडावर ठेवावा व डावा पाय चित्र अंक ३ प्रमाणें खालच्या बाजूस ठेवून उभें रहावें. नंतर पाय सरकवीत वर्तुळाकार फिरावें. नंतर उलटी अगर सुलटी कोलांटी मारून जमिनीवर उभें रहावें.

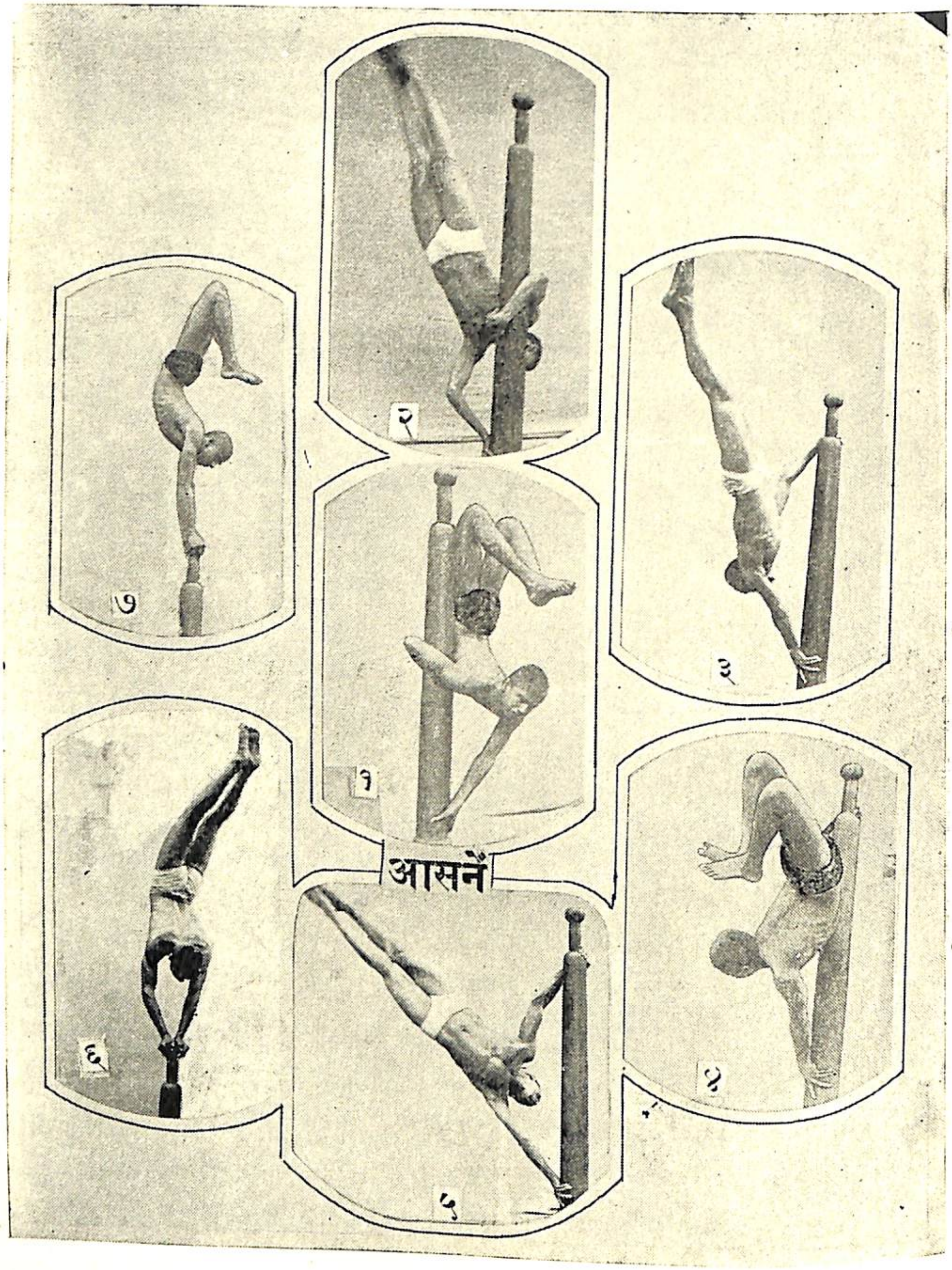
दोन पायांचा वृक्ष (आसन अंक ४४):—चित्र अंक ३ प्रमाणें उभें राहिल्यानंतर शरीराचा तोल संभाळून डावा पाय उचलून उजव्या पायाच्या जवळ बोंडावर ठेवावा व चित्र अंक ४ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर हळूंहळूं पाय सरकवून गोल फिरावें. नंतर उलटी अगर सुलटी उडी मारून जमिनीवर उभें रहावें.

एक पायाचा वृक्ष (आसन अंक ४५):—चित्र अंक ३ प्रमाणें उभें राहिल्यानंतर उजवा पाय गुडघ्यांतून ताठ करून शरीर वर उचलावें व दुसरा पाय चित्र अंक ५ प्रमाणें बाजूस मोकळा ठेवून उभें रहावें. नंतर वर प्रमाणेंच गोल फिरून उडी टाकावी.

एकपाद अंगुष्ठासन (आसन अंक ४६):—डावा पाय बोंडावर ठेवून उभें रहावें. नंतर उजवा पाय ताठ करून समोर उंच करावा व चित्र अंक ६ प्रमाणें त्या पायाचा आंगठा उजव्या हातानें धरून उभें रहावें. नंतर आंगठा सोडून वरप्रमाणें उडी मारावी.



चित्र संख्या ५६९–५७४



चित्र संख्या ५७५–५८१

बगलीचें वृश्चिकासन (आसन अंक ४७):—चित्र अंक १ प्रमाणें मल्लखांब बगलेंत धरून चित्र अंक २ प्रमाणें फरारा करावा. नंतर गुडघ्यांतून पाय वळवून चित्र अंक १ प्रमाणें रहावें.

घोड्याचें वृश्चिकासन (आसन अंक ४८):—चित्र अंक ३ प्रमाणें फरारा केल्यानंतर पोट मल्लखांबाकडे न्यावें व चित्र अंक ४ प्रमाणें पाय मागें वळवून रहावें.

चित्र अंक ५ प्रमाणें आडवा फरारा करून चित्र अंक ४ प्रमाणें पाय मागें वाकविलें म्हणजे **मयूरपंकी** होतें.

बोंडावरील वृश्चिकासन (आसन अंक ४९):—चित्र अंक ६ प्रमाणें शरीर स्थिर राहिल्यानंतर पाय मागें वळवून डोक्याकडे आणावें व चित्र अंक ७ प्रमाणें रहावें.

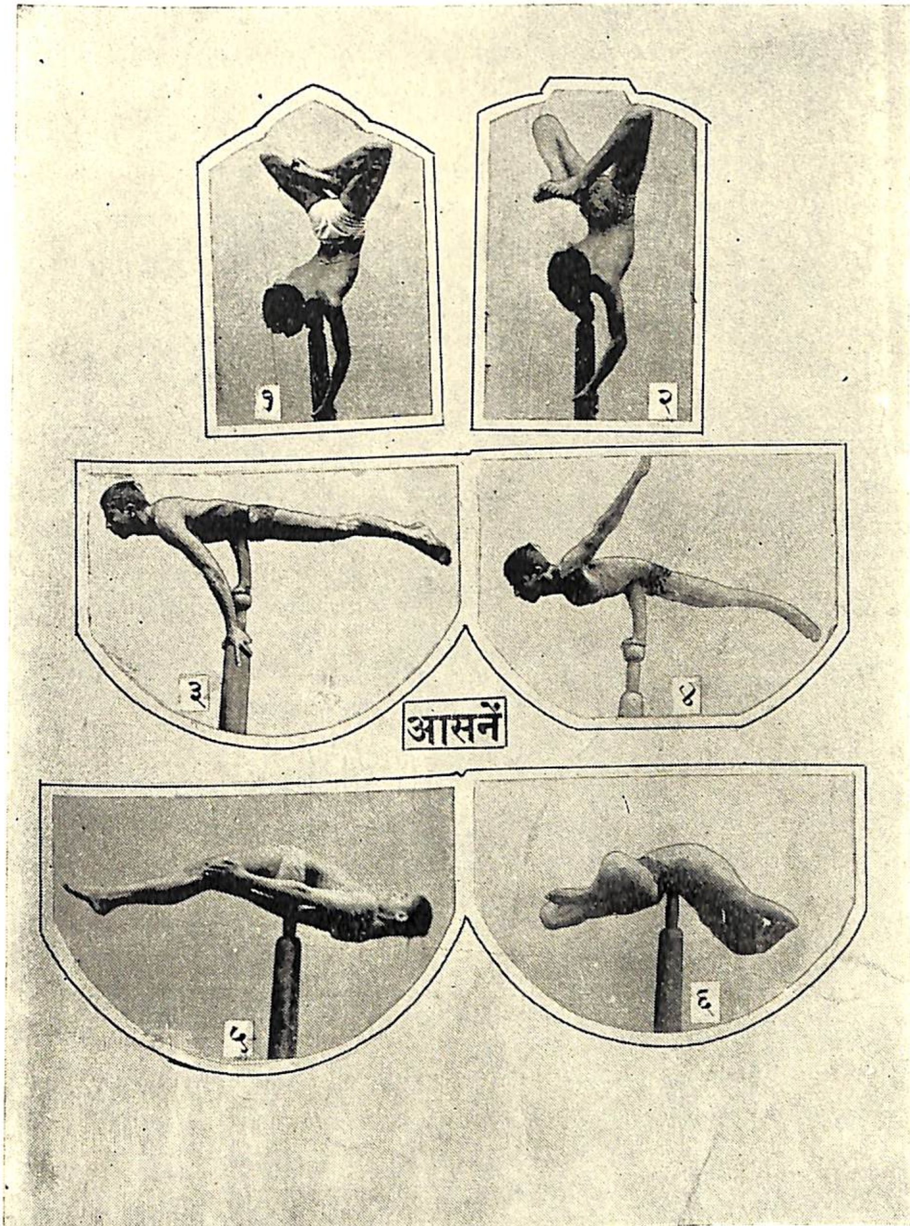
बोंडावर छाती टेकून पद्मासन (आसन अंक ५०):—बगली करून बोंडाजवळ जावें. नंतर बोंडावर छाती टेकून दोन्ही हातांनीं मल्लखांब धरावा व पाय मागून वर नेऊन चित्र अंक १ प्रमाणें पद्मासन करावें.

छाती टेकून वृश्चिकासन (आसन अंक ५१):—चित्र अंक १ प्रमाणें बोंडावर छाती टेकून पाय उंच नेल्यावर चित्र अंक २ प्रमाणें पाय मागें वाकवून स्थिर रहावें. पायांचे पंजे डोक्यावर टेकले तर त्यास **गायदूम** असें म्हणतात.

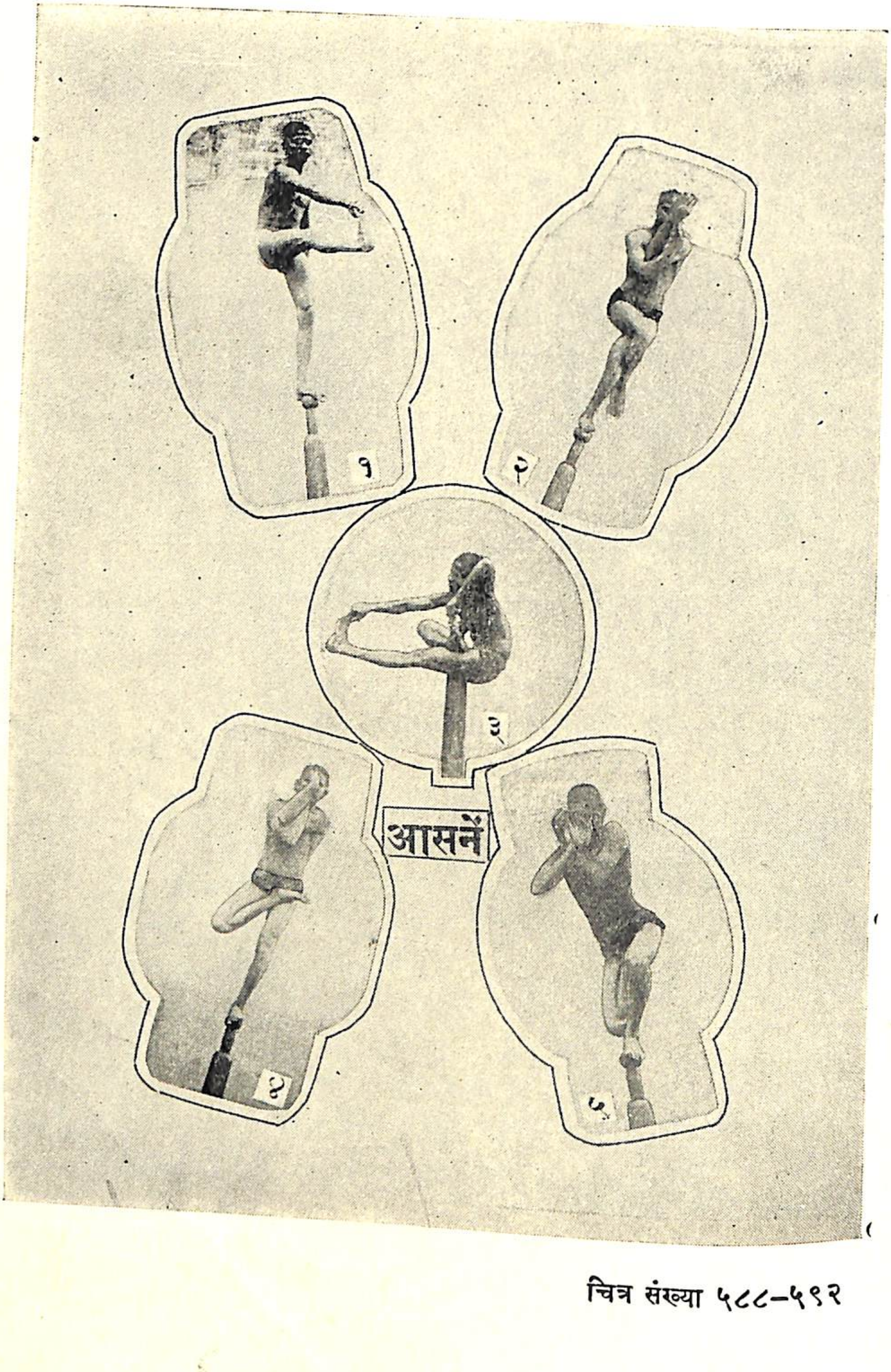
एकहाती मयुरासन—प्रकार १ ला (आसन अंक ५२):—चित्र अंक ३ प्रमाणें एक हात बोंडावर व दुसरा हात खालच्या बाजूस ठेवून मयुरासन करावें व शरीर जमिनीशीं समांतर ठेवावें.

एकहाती मयुरासन—प्रकार २ रा–(आसन अंक ५३):—चित्र अंक ३ प्रमाणें शरीर स्थिर राहिल्यानंतर खालचा हात उचलून घेऊन एक हातावर चित्र अंक ४ प्रमाणें रहावें.

मत्स्यासन (आसन अंक ५४):—चित्र अंक ५ प्रमाणें पाठीचा ताजवा करून शरीर स्थिर राहिल्यानंतर चित्र अंक ६ प्रमाणें पायांची मांडी घालून व हात डोक्याच्या मागें बांधून स्थिर रहावें.



चित्र संख्या ५८२-५८७



चित्र संख्या ५८८–५९२

गरुडासन (आसन अंक ५५):—चित्र अंक १ प्रमाणें डाव्या पायावर उभें राहून त्या चित्राप्रमाणें पाय न धरतां चित्र अंक २ प्रमाणें उजवा पाय डाव्या पायावरून टाकावा व हातांची अढी बांधून गरुडासन करावें. या आसनांत पायाचा पंजा पोटरीच्या मागें नेऊन लावावयाचा असतो.

धनुष्यासन (आसन अंक ५६):—बोंडाजवळ जाऊन एक पाय लांब व दुसरा पाय त्या पायावर मांडी घातल्याप्रमाणें आडवा ठेवून दोन्ही पायांच्या पकडींत मल्लखांब घट्ट दाबून चित्र अंक ३ प्रमाणें बसावें. नंतर उजव्या हातानें डाव्या पायाचा आंगठा व डाव्या हातानें उजव्या पायाचा आंगठा धरून धनुष्यासन करावें.

वातायनासन (आसन अंक ५७):—चित्र अंक ४ प्रमाणें मल्लखांबाच्या बोंडावर डावा पाय ठेवून उभें रहावें. नंतर उजवा पाय गुडघ्यांतून वळवून त्याच चित्राप्रमाणें डाव्या पायावर ठेवावा व हातांची अढी बांधून उभें रहावें. नंतर चित्र अंक ५ प्रमाणें डाव्या पायाचा गुडघा वाकवून उजव्या पायाच्या घोट्याच्या मागील बाजूस धमनीवर ठेवून रहावें. हातांची अढी न बांधता नुसता नमस्कार करून, नासाग्रदृष्टि ठेवून स्थिर रहावें.

हनुमंतासन—प्रकार १ ला-(आसन अं ५८):—साधा दसरंग करून वर जावें. नंतर डाव्या पायाच्या लवणींत चित्र अंक १ प्रमाणें मल्लखांब धरावा व उजवा पाय लांब करून तो चित्राप्रमाणें मल्लखांबास लावावा. नंतर शरिराचा झोक मागें टाकून हात जोडून रहावें.

हनुमंतासन—प्रकार २ रा-(आसन अंक ५९):—उजवा पाय मल्लखांबाच्या बोंडावर चित्र अंक २ प्रमाणें ठेवावा व डाव्या पायाचा पंजा खालच्या बाजूस मल्लखांबावर टेकून हात वर करावे. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें शरीर कमानीप्रमाणें मागें वाकवून रहावें.

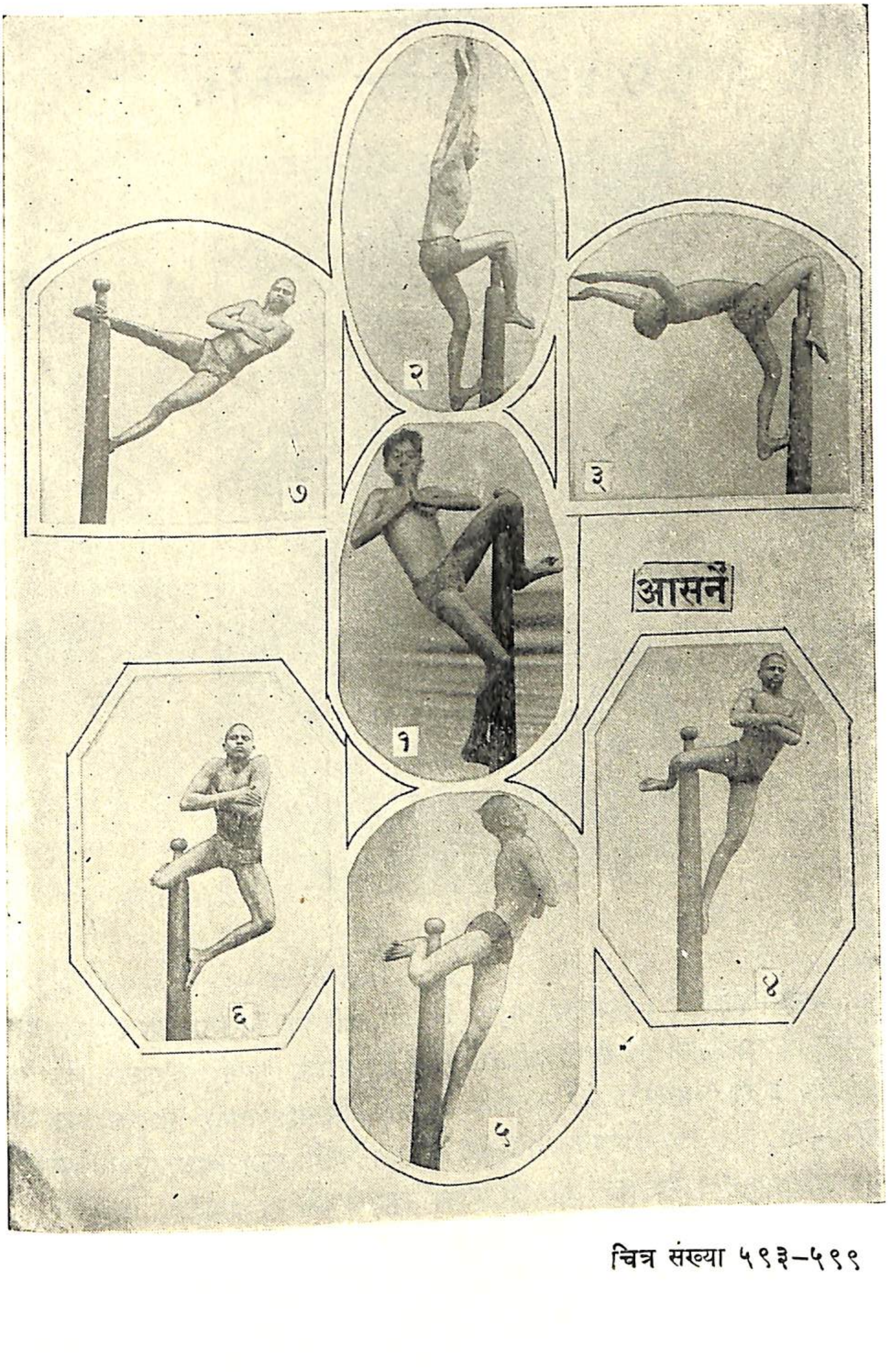
हनुमानपकड—प्रकार १ ला-(आसन अंक ६०):—दसरंग करून मल्लखांबाच्या बोंडाजवळ गेल्यानंतर बोंडाची खांच उजव्या पायाच्या लवणींत धरावी व डाव्या पायाचा पंजा खालच्या बाजूस चित्र अंक ४ प्रमाणें टेकावा. नंतर शरिराचा तोल चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें डाव्या बाजूस तिरपा ठेवून हातांची आदब करावी व स्थिर रहावें. नंतर एकदम खालीं झाप टाकून त्याच अवसानांत खालचा डावा पाय मल्लखांबावरून काढून वर न्यावा व मल्लखांबास अढी बांधून उडी टाकावी.

हनुमानपकड—प्रकार २ रा-(आसन अंक ६१):—चित्र अंक ४ प्रमाणें हनुमानपकड केल्यानंतर शरीर डावीकडे फिरवून चित्र अंक ५ प्रमाणें रहावें. नंतर पहिल्या प्रकाराप्रमाणें झाप टाकून अढी बांधावी व उडी टाकावी.

वरील दोन्ही प्रकारांत खालचा पाय हळूं हळूं सरकवीत मल्लखांबाच्या भोंवतीं उलट सुलट फिरण्याची पद्धत आहे.

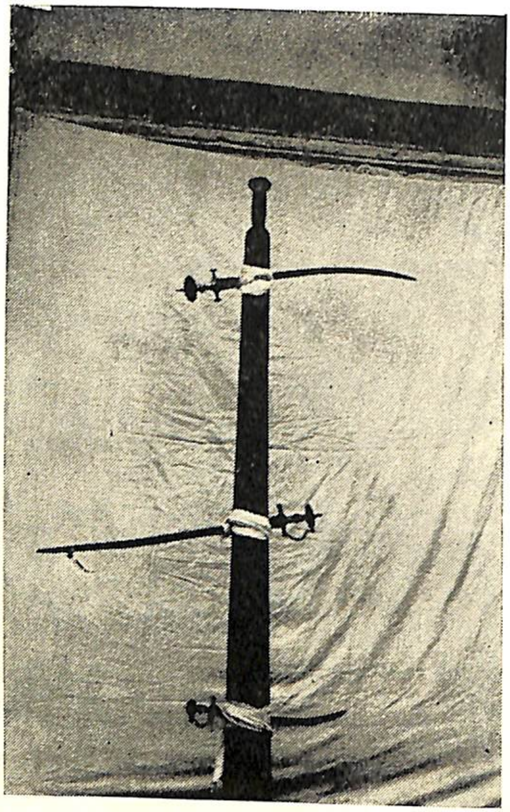
हनुमानपकड—प्रकार ३ रा-(आसन अंक ६२):—हनुमानपकड बांधतांनाच चित्र अंक ६ प्रमाणें खालचा पाय मल्लखांबावर ठेवावा व वरच्या पायाच्या लवणींत मल्लखांब धरून स्थिर रहावें. नंतर पाय सोडून खालीं उडी टाकावी.

हनुमानध्वज (आसन अंक ६३):—उजव्या पायाच्या लवणींत चित्र अंक ७ प्रमाणें मल्लखांब धरावा व डाव्या पायाचा पंजा मल्लखांबावर टेकून चित्राप्रमाणें दोन्ही पाय गुडघ्यांतून ताठ करून स्थिर रहावें. ही क्रिया नीट साधली म्हणजे खालचा पाय थोडा थोडा सरकवून मल्लखांबाच्या भोंवतीं फिरावें.



चित्र संख्या ५९३–५९९

(१३) हत्यारें बांधलेला मल्लखांब.



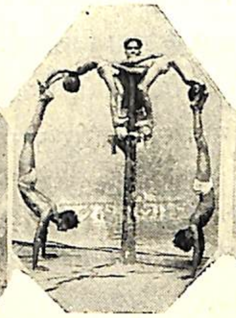
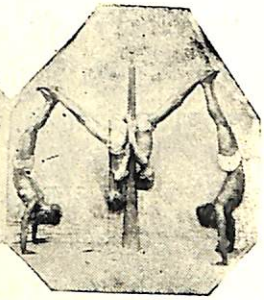
चित्र संख्या ६००

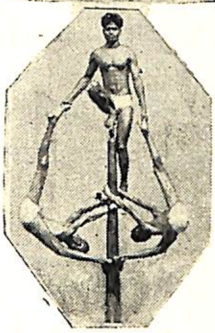
मल्लखांबावर काम करणारा मनुष्य स्वतःचे शरिरास निरनिराळ्या जागीं हत्यारें बांधून मल्लखांब करतो पण चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें मल्लखांबास हत्यारें बांधून त्यावर कामें करतां येतात. अशा कामासाठीं उंच व बारीक मल्लखांब सोईचा असतो. मल्लखांबाच्या उंचीप्रमाणें व काम करणाराचे कौशल्याप्रमाणें तीन ते पांच जागीं मल्लखांबास हत्यारें बांधतात. शरिरास हत्यार न लागूं देतां काम करण्यांत विशेष प्रकारचें कौशल्य लागतें.

(१३) झाडें.

लेखक :—**रा. लक्ष्मण नारायण सप्रे**, संचालक, बालप्रभु व्यायामशाळा, **बडोदें.**





निरनिराळ्या प्रकारचीं कामें करतां आल्यानंतर निरनिराळ्या प्रकारचीं झाडें करून घ्यावी. निरनिराळीं झाडें केल्यानें काम करणारांचें शरीर त्यांचे स्वाधीन आहे किंवा नाहीं याची परीक्षा होते; शिवाय पुष्कळजणांनीं मिळून एखादें काम एकविचारानें करण्याची संवय होते. शिवाय समारंभाचे वेळीं निरनिराळीं झाडें करून दाखविल्यानें प्रेक्षकांचे मनावर त्याचा परिणाम चांगला होतो.

मल्लखांबावर झाडें करण्याचा प्रकार नवीन असून तो फार जोखमीचा आहे. झाडें पुष्कळ प्रकारचीं होतात, त्यापैकीं कित्येक फारच कठीण असतात. म्हणून झाडें करतांना एकादा मुलगा झोंक जाऊन वरून खालीं पडला तर त्याच्या शरिरास इजा होण्याची फार भीति असते, म्हणून झाडें करतांना फार सावधगिरी ठेवावी लागते. झाडें करतांना मधला मुलगा सर्वांत उंच व सशक्त असा असावा. त्याचप्रमाणें झाडांस आधारभूत असे मुलगे सर्वांत मोठे, सारख्या उंचीचे आणि शक्य तितके शक्तीनें जास्ती असे असावे व त्या मुलांचे वर जीं मुलें चढवावयाचीं तीं उंचीच्या व शक्तीच्या मानानें उतरत्या दर्जाचीं पसंत करावी. बाजूला जीं मुलें ठेवावयाचीं तीं उंचीला, शक्तीला आणि वजनाला सारखीं अशींच पसंत करावी. मुलें वर चढवितांना चारी बाजूला चार उंच व सशक्त मुलें उभीं ठेवून त्यांच्या मदतीनें मुलें वर चढवावी. या चौघांचें मुख्य काम, झाड करतांना एकादा मुलगा वजन सहन न झाल्यानें हलून झाड कोसळलें तर कोणासहि इजा न होऊं देतां मध्येंच झाड सावरून जर तें पुनः पूर्ण होण्याचे स्थितींत असलें तर पूर्ण करावयाचें अथवा सर्व मुलांना इजा न होऊं देतां खालीं उतरून घ्यावयाचें, हें होय. झाडें शिकण्याची सुरवात प्रथम बुटक्या मल्लखांबावर करावी व चांगलीं साधलीं म्हणजे उंच मल्लखांबावर करण्याची संवय करावी.

झाड अंक १ :—एका विद्यार्थ्यानें बगली करून वर जावें व तिडी बांधून चित्र अंक १ प्रमाणें रहावें. नंतर दुसऱ्या विद्यार्थ्यानें बगली करून वर जावें व पहिल्या विद्यार्थ्याच्या पायाच्या वरच्या अंगास तिडी बांधावी व आदब करून रहावें. हें झाड दोघांनीं तिडी करून वर जाऊन करतां येतें. मात्र त्यांत शरीर फार संकोचित करावें लागतें.

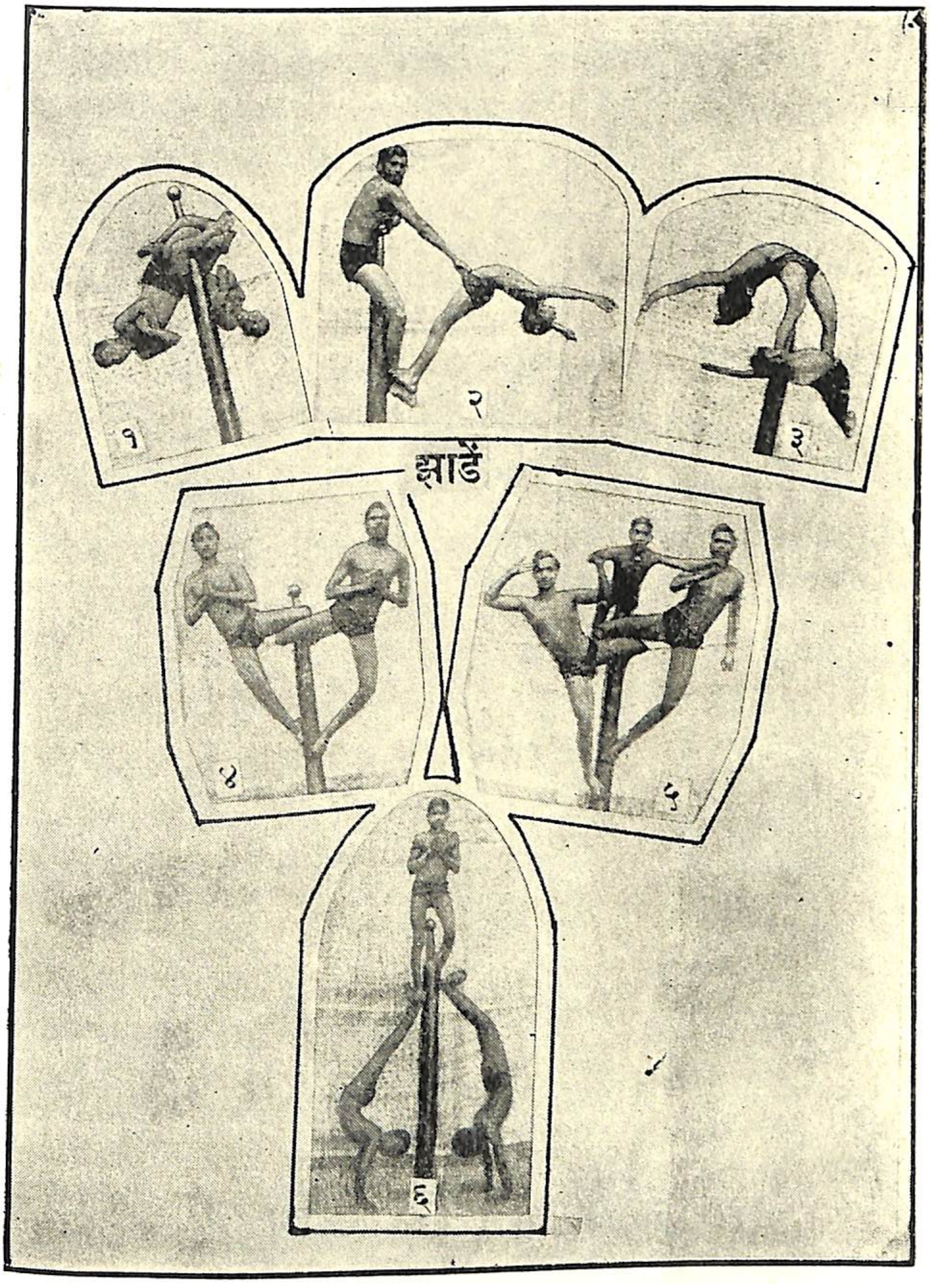
झाड अंक २ :—बगली करून एकानें वर जावें व बोंडाजवळ मल्लखांब पायांत दाबून चित्र अंक २ प्रमाणें बसावें. नंतर दुसऱ्या विद्यार्थ्यानें, मुलें खांबावर चढतात त्याप्रमाणें वर चढावें. नंतर प्रथम वर बसलेल्या विद्यार्थ्यानें त्याचें हात धरून त्यास आपल्या पायावर घ्यावें. नंतर त्याची चड्डी उजव्या हातानें धरावी व दुसऱ्या विद्यार्थ्यानें मागें कमान टाकावी.

झाड अंक ३ :—एकानें प्रथम बोंडावर जाऊन बसावें. नंतर दुसरा विद्यार्थी पुढून वर चढून आला म्हणजे पहिल्यानें त्यास दोन्ही पायांवर आडवे निजवावें. नंतर बोंडावरील विद्यार्थ्यानें मागें वाकून कमान टाकावी.

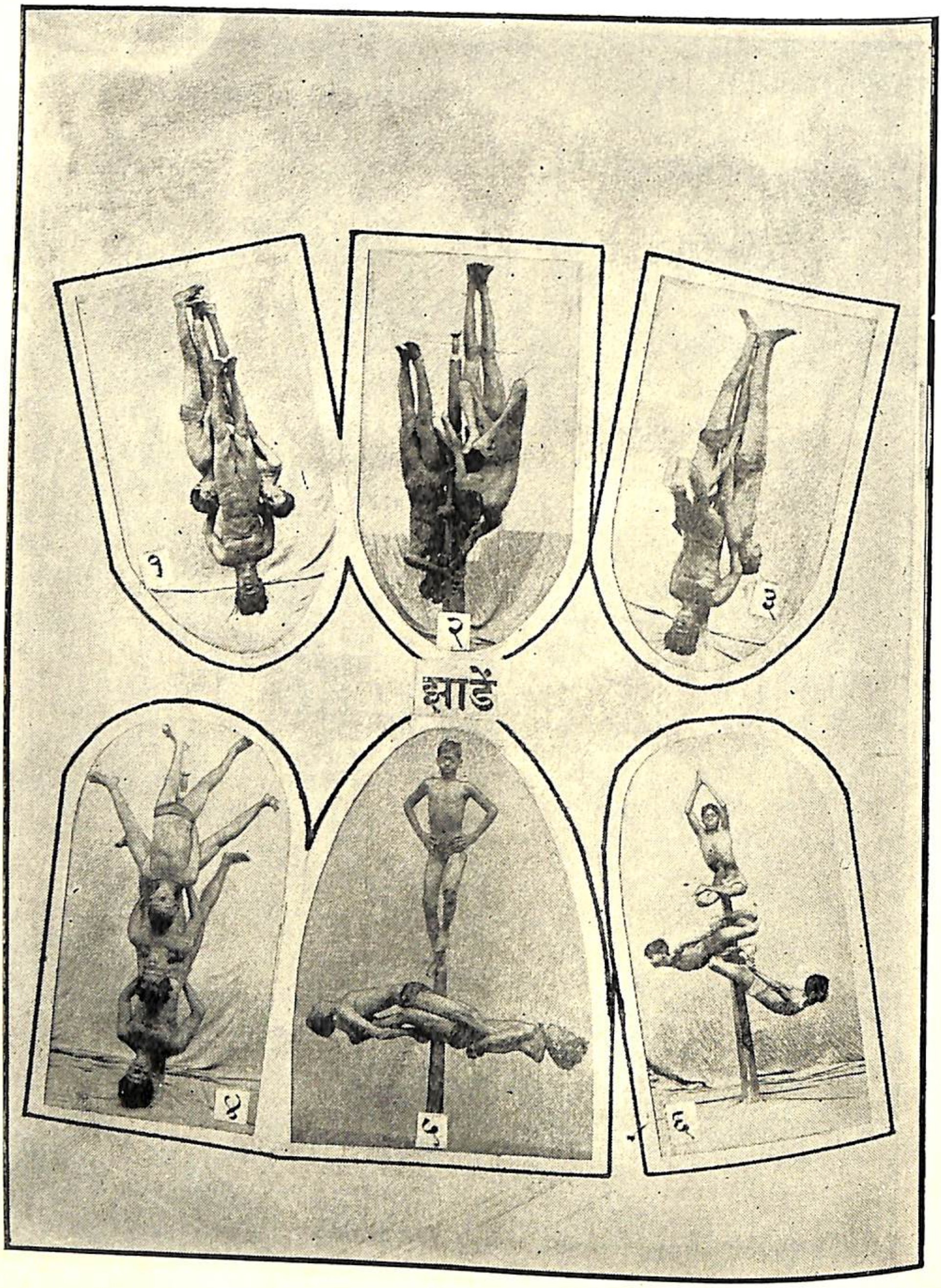
झाड अंक ४ :—साधा दसरंग करून एकानें वर जावें व हनुमानपकड बांधावी. नंतर दुसऱ्यानें वर जाऊन त्याच्या खालच्या अंगास पायास पाय लावून चित्र अंक ४ प्रमाणें हनुमानपकड बांधावी.

झाड अंक ५ :—चित्र अंक ४ प्रमाणें दोघांनीं हनुमानपकड करून मल्लखांबावर रहावें. नंतर एका लहान विद्यार्थ्यानें मागच्या बाजूनें चढून जावें. नंतर प्रथम वर गेलेल्या विद्यार्थ्यानें त्यास चित्र अंक ५ प्रमाणें हातांनीं धरून वर उचलावें व त्या लहान विद्यार्थ्यानें बोंडावर पोट टेकून पाय लांब करून रहावें.

झाड अंक ६ :—प्रथम एका विद्यार्थ्यानें वर जाऊन बोंडावर बसावें. नंतर दुसऱ्या दोन विद्यार्थ्यांनीं चित्र अंक ६ प्रमाणें मल्लखांबाच्या दोन बाजूंस वृक्षासन करून मल्लखांबास पाय टेकून रहावें. नंतर वर गेलेल्या विद्यार्थ्यानें त्यांच्या पायावर पाय ठेवून हात जोडून उभें रहावें.



चित्र संख्या ६०१–६०६



चित्र संख्या ६०७–६१२

झाड अंक ७ :—दोघा विद्यार्थ्यांनीं साधा दसरंग करून वर जांव व चित्र अंक १ प्रमाणें मल्लखांबाच्या दोन्ही बाजूस फरारे करावे. नंतर तिसऱ्या विद्यार्थ्यानें खालच्या अंगास नकीकस करून पाय वर न्यावे. हें झाड चार विद्यार्थ्यांचेंहि होऊं शकतें.

झाड अंक ८ :—दोघा विद्यार्थ्यांनीं मल्लखांबाच्या दोन्ही बाजूस बगलीचे फरारे करावे व तिसऱ्या विद्यार्थ्यानें चित्र अंक २ प्रमाणें घोडा-अढीची मयूरपंकी करावी. हें झाड चार विद्यार्थी करूं शकतात.

झाड अंक ९ :—दोघा विद्यार्थ्यांनीं मल्लखांबाच्या दोन्ही बाजूस अंगसफा करून पाय वर उभे ठेवावे व तिसऱ्या विद्यार्थ्यानें खालीं नकीकस करून चित्र अंक ३ प्रमाणें दोन्ही पाय आडवे ठेवून रहावें.

झाड अंक १० :—तिघा विद्यार्थ्यांनीं एकामागून एक बगली करून मल्लखांबावर जावें. नंतर प्रत्येकानें तिडीप्रमाणें पाय बांधावे. नंतर मल्लखांबास मागच्या बाजूस हातांची गोफण बांधून चित्र अंक ४ प्रमाणें पाय रुंद ठेवून रहावें.

झाड अंक ११ :—एका विद्यार्थ्यानें बगली करून बोंडाजवळ जावें. व बोंडावर बसावें. नंतर दुसऱ्या दोघांनीं एकामागून बगली करून वर जावें व चित्र अंक ५ प्रमाणें उताणें होऊन एकमेकांच्या पायास हातांनीं धरावें. नंतर बोंडावरील विद्यार्थ्यानें एक पाय बोंडावर व दुसरा पाय खालीं ठेवून उभें रहावें.

झाड अंक १२ :—प्रथम एका विद्यार्थ्यानें बोंडावर जाऊन पर्वतासन करावें. नंतर दुसऱ्या दोघांनीं एकामागून एक साधी अढी मल्लखांबाच्या दोन्ही बाजूस साधी अढी बांधावी. नंतर त्या दोघांनीं कूर्मासन करून चित्र अंक ६ प्रमाणें रहावें.

झाड अंक १३ :—एका विद्यार्थ्यानें वर जाऊन बोंडावर बसावें. नंतर दुसऱ्यानें खालून नकीकस फिरून पाय रुंद ठेवावे. नंतर बोंडावर बसलेल्या विद्यार्थ्यानें त्याच्या पायावर पाय ठेवून चित्र अंक १ प्रमाणें बसावें. नंतर तिसऱ्या विद्यार्थ्यानें दोघांच्या पायामधील जागेंत मल्लखांबावर बगलीचा फरारा करावा.

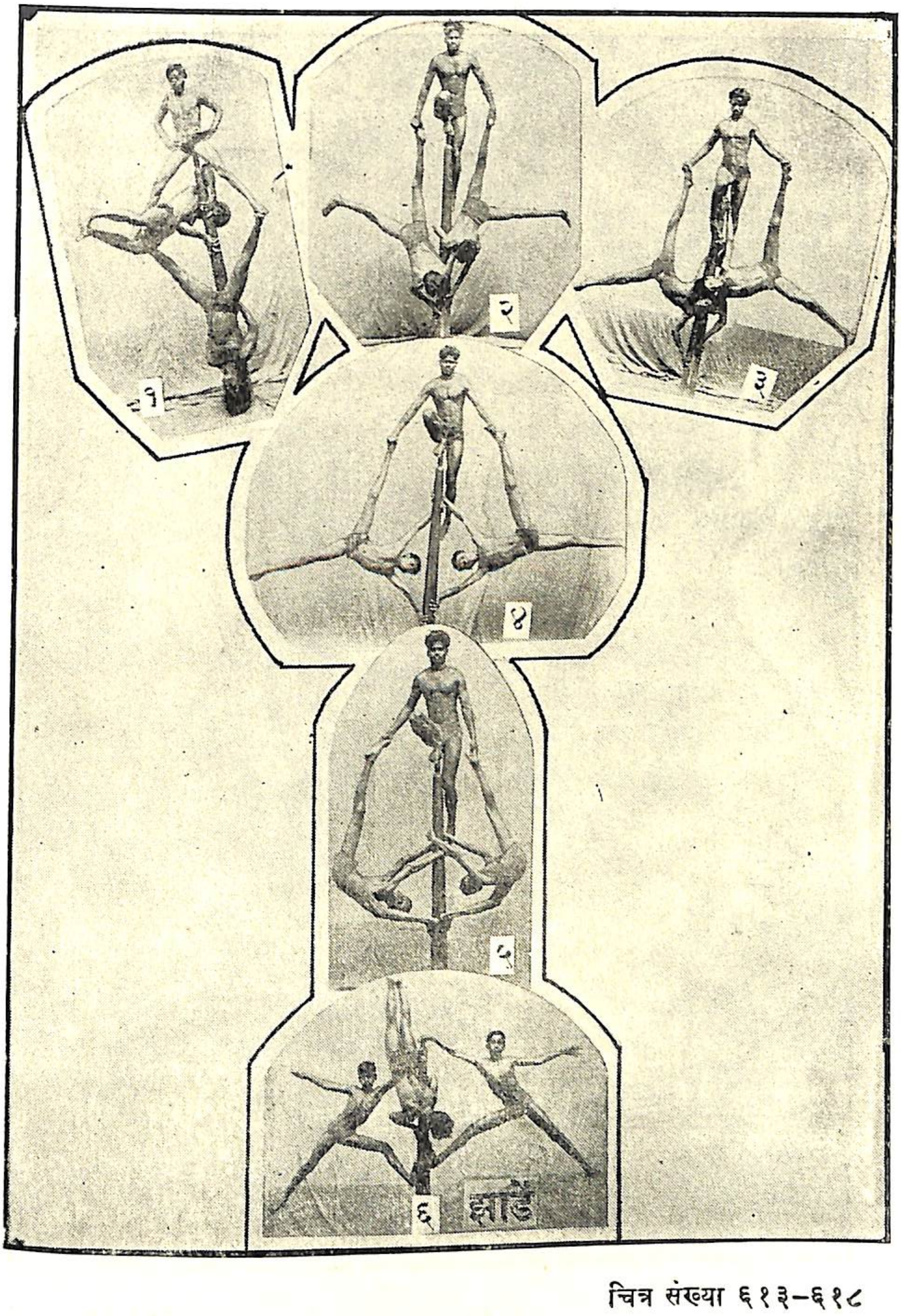
झाड अंक १४ :—एका विद्यार्थ्यानें बोंडावर जाऊन बसावें. नंतर दुसऱ्या दोघांनीं बगलीचे फरारे करावे. नंतर पहिल्या विद्यार्थ्यानें फरारे करणारांचा एकेक पाय चित्र अंक २ प्रमाणें धरावा व बोंडावर एक पाय ठेवून बसावें.

झाड अंक १५ :—एका विद्यार्थ्यानें बोंडावर जाऊन बसावें. नंतर दुसऱ्या दोघांनीं मानेचा फरारा करावा. नंतर बोंडावरील विद्यार्थ्यांनीं एक पाय मल्लखांबाच्या पुढें व दुसरा मागें लावून चित्र अंक ३ प्रमाणें बसावें व फरारे करणारांचा एकेक पाय हातानें धरावा.

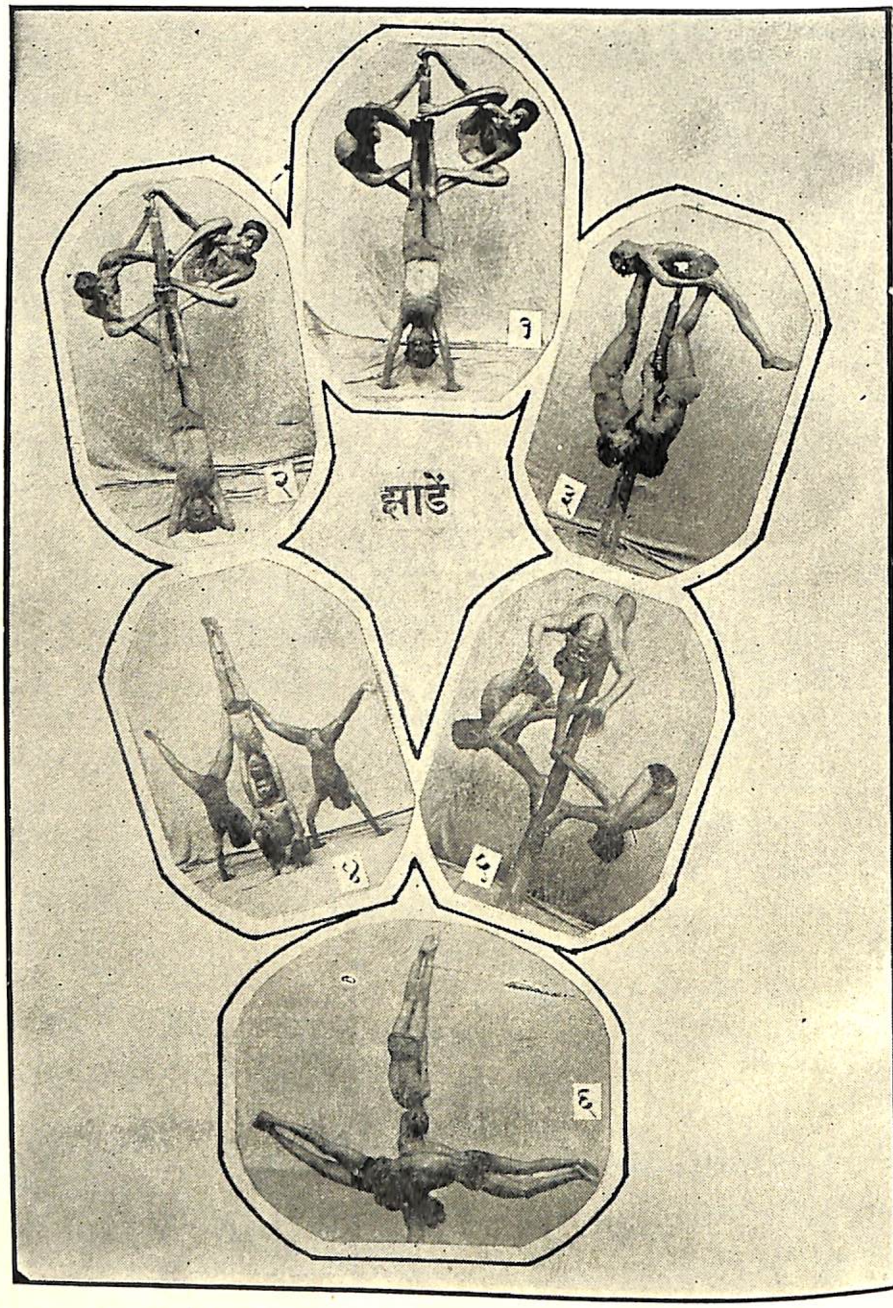
झाड अंक १६ :—एका विद्यार्थ्यानें बोंडावर एक पाय ठेवून व दुसरा पाय लांब करून बसावें. नंतर दुसऱ्या दोघांनीं मल्लखांबाच्या दोन बाजूंस घोड्याचा फरारा करावा. बोंडावरील मुलानें चित्र अंक ४ प्रमाणें फरारा करणारांचे पाय धरावे.

झाड अंक १७ :—एका विद्यार्थ्यानें चित्र अंक ५ प्रमाणें बोंडावर बसावें. नंतर दुसऱ्या दोघांनीं मल्लखांबाच्या दोन बाजूंस बंदरउडीचे फरारे करावे. बोंडावरील मुलानें चित्राप्रमाणें त्यांचे पाय धरावे.

झाड अंक १८ :—एका विद्यार्थ्यानें बोंड व दुसऱ्यानें बोंडाच्या खालीं हातानें मल्लखांब धरावा व चित्र अंक ६ प्रमाणें एकेक पाय मल्लखांबावर ठेवून रहावें. नंतर तिसऱ्या मुलानें हात व पाय यांमधील मल्लखांबावर बगलीचा फरारा करावा.



चित्र संख्या ६१३–६१८



चित्र संख्या ६१९-६२४

झाड अंक १९ :—दोघा विद्यार्थ्यांनीं वर जाऊन चित्र अंक १ प्रमाणें मल्लखांबाच्या दोन बाजूस बकासन करावें व तिसऱ्यानें मल्लखांबासमोर जमिनीवर वृक्षासन करावें.

झाड अंक २० :—दोघा विद्यार्थ्यांनीं वर जाऊन मल्लखांबाच्या दोन बाजूस चित्र अंक २ प्रमाणें मंडुकासन करावें व तिसऱ्यानें जमिनीवर शीर्षासन करावें.

झाड अंक २१ :—एका विद्यार्थ्यानें वर जाऊन बोंडावर उताणें निजावें. नंतर दुसऱ्या दोघा विद्यार्थ्यांनीं मल्लखांबाच्या दोन बाजूंस साधीचा फरारा करून चित्र अंक ३ प्रमाणें बोंडावर निजणारास पायांनीं उचलून धरावें.

झाड अंक २२ :—चित्र अंक ४ प्रमाणें एका विद्यार्थ्यानें मल्लखांबासमोर वीरासन घालून बसावें. नंतर दुसऱ्या विद्यार्थ्यानें त्याच्या खांद्यावर हात ठेवून वृक्षासन करावें. नंतर आणखी दोन विद्यार्थ्यांनीं मल्लखांबाच्या दोन्ही बाजूंस वृक्षासन करून एकेक पाय मल्लखांबास लावावा व दुसरे पाय लांब ठेवावे.

झाड अंक २३ :— एका विद्यार्थ्यानें वर जाऊन उजव्या पायाच्या गुडघ्याच्या लवणींत बोंड धरावें व दुसऱ्या पायाचा पंजा मल्लखांबास टेकून बसावे. नंतर दुसऱ्या दोघा विद्यार्थ्यांनीं मल्लखांबाच्या दोन बाजूंस बंदरउडीची पकड बांधून मल्लखांबावर स्थिर रहावें व पहिल्या विद्यार्थ्यानें मागच्या बाजूस शरीर कमानीसारखें वाकवून चित्र अंक ५ प्रमाणें रहावें.

झाड अंक २४ :—एका विद्यार्थ्यानें बोंडाजवळ जाऊन साधीचा उभा फरारा करावा. नंतर दुसऱ्या दोन विद्यार्थ्यांनीं मल्लखांबाच्या दोन बाजूंस चित्र अंक ६ प्रमाणें बगलीचा आडवा फरारा करावा.

झाड अंक २५ :—एका विद्यार्थ्यानें वर जाऊन बोंडावर पाठ टेवून कमान करावी व पायांचे पंजे हातांनीं धरावे. नंतर दुसऱ्या दोन विद्यार्थ्यांनीं मल्लखांबाच्या दोन बाजूंस चित्र अंक १ प्रमाणें डोक्यांचे फरारे करावे.

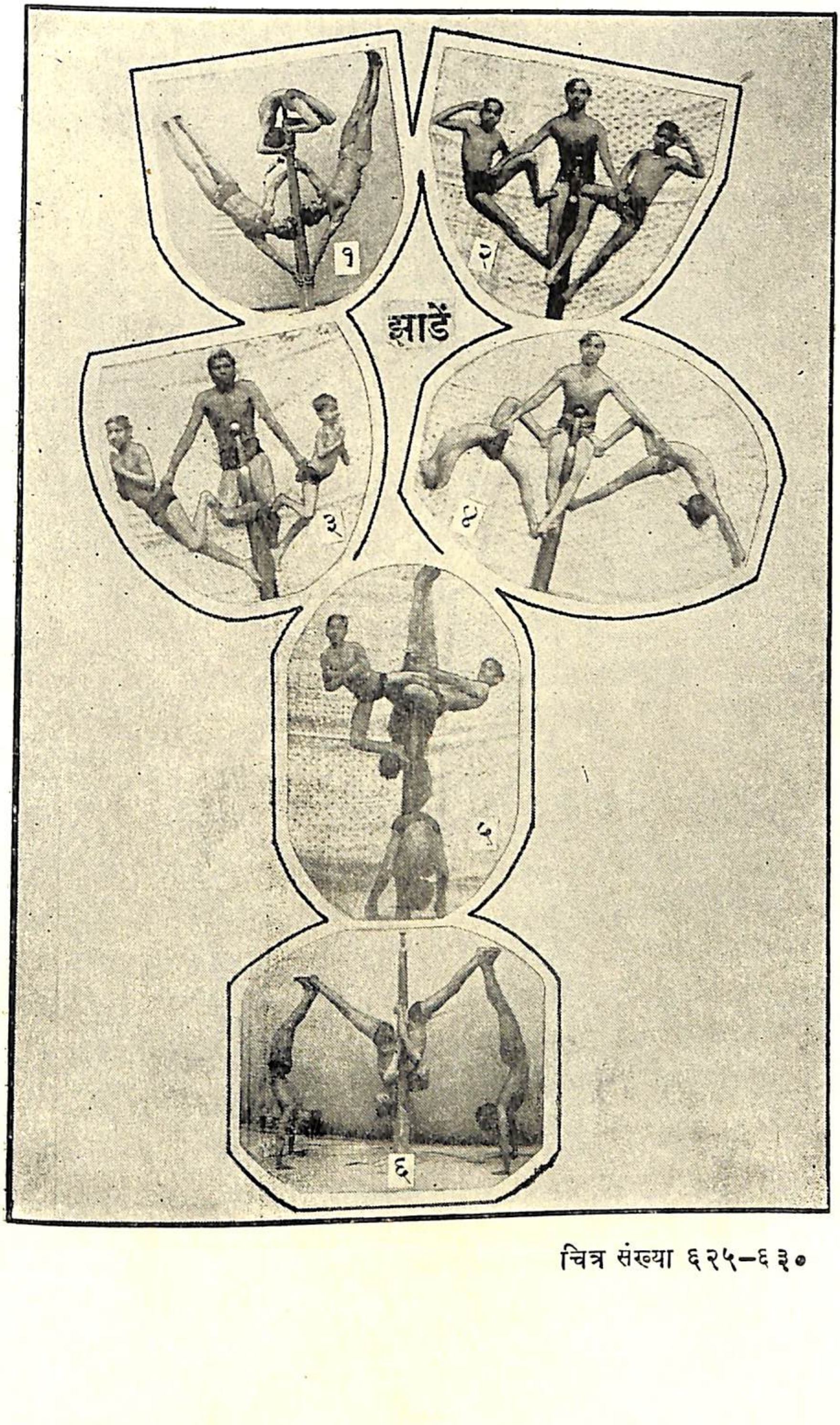
झाड अंक २६ :—एका विद्यार्थ्यानें बोंडाजवळ जाऊन मल्लखांब मांड्यांत धरून बसावें. नंतर दुसऱ्या दोघा विद्यार्थ्यांनीं मल्लखांबाच्या दोन्ही बाजूनें वर जावें व पहिल्या विद्यार्थ्यानें हातांनीं दोघांच्या चड्ड्या चित्र अंक २ प्रमाणें धराव्या. नंतर बाजूच्या दोघा विद्यार्थ्यांनीं आपला एकेक पाय मल्लखांबावर व दुसरा पाय पहिल्या विद्यार्थ्याच्या मांडीवर ठेवून सलाम करावे.

झाड अंक २७ :—एका विद्यार्थ्यानें वर जाऊन बोंडाजवळ पायांचा खोडा बांधून बसावें. नंतर दुसऱ्या दोन विद्यार्थ्यांनीं दोन बाजूनें वर जावें. ते वर आले म्हणजे पहिल्या विद्यार्थ्यानें त्यांच्या कमरेवरील चड्डीचा भाग एकेक हातानें धरावा. नंतर दुसऱ्या दोघांनीं एकेक पाय मल्लखांबावर व दुसरा पाय त्याच्या मांडीवर ठेवून चित्र अंक ३ प्रमाणें नमस्कार करावा.

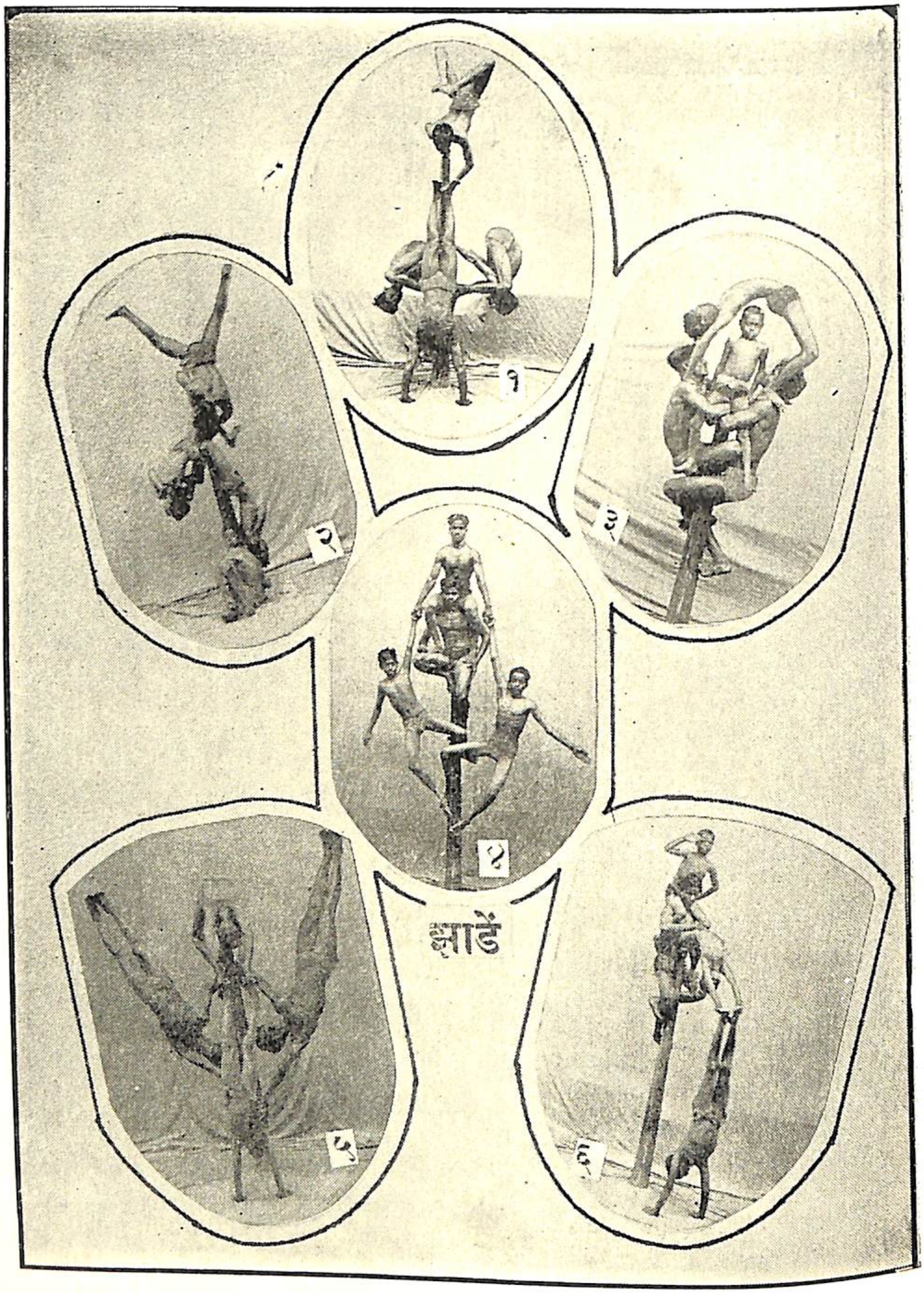
झाड अंक २८ :—चित्र अंक २ प्रमाणें झाड केल्यावर बाजूच्या विद्यार्थ्यांनीं शरीर फिरवून चित्र अंक ४ प्रमाणें मागें कमान टाकावी.

झाड अंक २९ :—एका विद्यार्थ्यानें बोंडाजवळ जाऊन एक हात बोंडावर व दुसरा हात खालीं ठेवून फरारा करावा. नंतर दुसऱ्या विद्यार्थ्यानें मल्लखांबाच्या उजव्या बाजूस वर जाऊन हनुमानपकड करावी. तिसऱ्या विद्यार्थ्यानें मल्लखांबाभोंवतीं मांडी घालून बसावें व चवथ्या विद्यार्थ्यानें जमिनीवर उभें राहून कासवअढीप्रमाणें हात बांधावे.

झाड अंक ३० :—दोघा विद्यार्थ्यांनीं मल्लखांबाच्या दोन बाजूंस अंगसफा करून रहावें. नंतर दुसऱ्या दोन विद्यार्थ्यांनीं चित्र अंक ६ प्रमाणें मल्लखांबाच्या दोन्ही बाजूंस जमिनीवर वृक्षासन करावें. नंतर अंगसफा करणारांनीं पाय वाकवून वृक्षासन करणारांच्या पायावर पाय ठेवावे. पांचव्या विद्यार्थ्यानें मल्लखांबाच्या मागून चढून बोंडावर जावें व बोंडावर ढुंगण टेकून आडवी कमान करावी.



चित्र संख्या ६२५–६३०



चित्र संख्या ६३१-६३६

झाड अंक ३१ :––प्रथम एका विद्यार्थ्यानें बोंडावर जाऊन बसावें. नंतर दुसऱ्या दोन विद्यार्थ्यांनीं चित्र अंक १ प्रमाणें मल्लखांबाच्या दोन बाजूंस बंदरउडी करावी. नंतर चवथ्या विद्यार्थ्यानें जमिनीवर वृक्षासन करावें. नंतर पहिल्यानें बोंडावर छाती टेकून वृश्चिकासन करावें.

झाड अंक ३२ :—एका विद्यार्थ्यानें वर जाऊन बोंडाजवळ बगलीचा फरारा करावा. नंतर दुसऱ्या दोघांनीं त्याच्या खालच्या अंगास मल्लखांबाच्या दोन बाजूंस तिढ्या करून हातांची आदब करावी. नंतर चवथ्या विद्यार्थ्यानें मल्लखांबाच्या पुढें जमिनीवर मत्स्येंद्रासन करावें.

झाड अंक ३३ :—प्रथम दोघा विद्यार्थ्यांनीं चित्र अंक ३ प्रमाणें वर जाऊन बोंडाजवळ पायांचा खोडा बांधून बसावें व मल्लखांबास हातानीं धरावें. नंतर तिसऱ्या एका लहान विद्यार्थ्यानें वर जाऊन दोघांच्या हातामधून एकेक पाय घालून मल्लखांबास टेकून बसावें. नंतर चवथ्यानें वर जाऊन पहिल्या दोघांच्या खांद्यावर कमान करावी.

झाड अंक ३४ :—प्रथम एका विद्यार्थ्यानें वर जाऊन बोंडावर बसावें, नंतर दुसऱ्यानें पुढून वर जाऊन त्याच्या खांद्यावर बसावें. नंतर तिसऱ्या व चवथ्या विद्यार्थ्यांनीं मल्लखांबाच्या दोन बाजूंस हनुमानपकड करून खांद्यावर बसलेल्या विद्यार्थ्याचे हात धरून चित्र अंक ४ प्रमाणें रहावें.

झाड अंक ३५ :—एका विद्यार्थ्यानें बोंडावर जाऊन बसावें. नंतर दुसऱ्या दोघांनीं मल्लखांबाच्या दोन बाजूंस चित्र अंक ५ प्रमाणें घोड्याचे फरारे करावे. नंतर चवथ्या विद्यार्थ्यानें जमिनीवर वृक्षासन करावें. नंतर पहिल्या विद्यार्थ्यानें बोंडावर पाठ टेकून व मल्लखांबास पाय लावून कमान करावी व वृक्षासन करणाऱ्यांच्या पायांचे पंजे हातांनीं धरावे.

झाड अंक ३६ :—एका विद्यार्थ्यानें वर जाऊन बोंडाजवळ खोडा बांधून बसावें. नंतर दुसऱ्या विद्यार्थ्यानें पुढून वर जाऊन त्याच्या खांद्यावर बसावें व सलाम करावा. नंतर तिसऱ्या विद्यार्थ्यानें पुढून वर जाऊन खोडा बांधून बसलेल्या विद्यार्थ्यांच्या मांड्यांवर पाय ठेवून उभें रहावें. नंतर खोडा बांधून बसणाऱ्यानें उभा राहिलेल्या विद्यार्थ्याच्या पोटाजवळ त्याची चड्डी धरावी. नंतर उभा असणारानें मागें लवून कमान टाकावी. नंतर चवथ्या विद्यार्थ्यानें जमिनीवर वृक्षासन करावें व कमान टाकणारानें त्याचे पंजे चित्र अंक ६ प्रमाणें धरावे.

झाड अंक ३७:—एका विद्यार्थ्यानें वर जाऊन बोंडावर बसावें व सलाम करावा. नंतर दुसऱ्या दोघांनीं चित्र अंक १ प्रमाणें साध्या अढीचे फरारे करावें. नंतर आणखी दोन विद्यार्थ्यांनीं मल्लखांबाच्या दोन बाजूंस शीर्षासन करावे. नंतर फरारे करणारांनीं पाय खालीं वाकवून शीर्षासन करणारांच्या पायावर पाय ठेवावे.

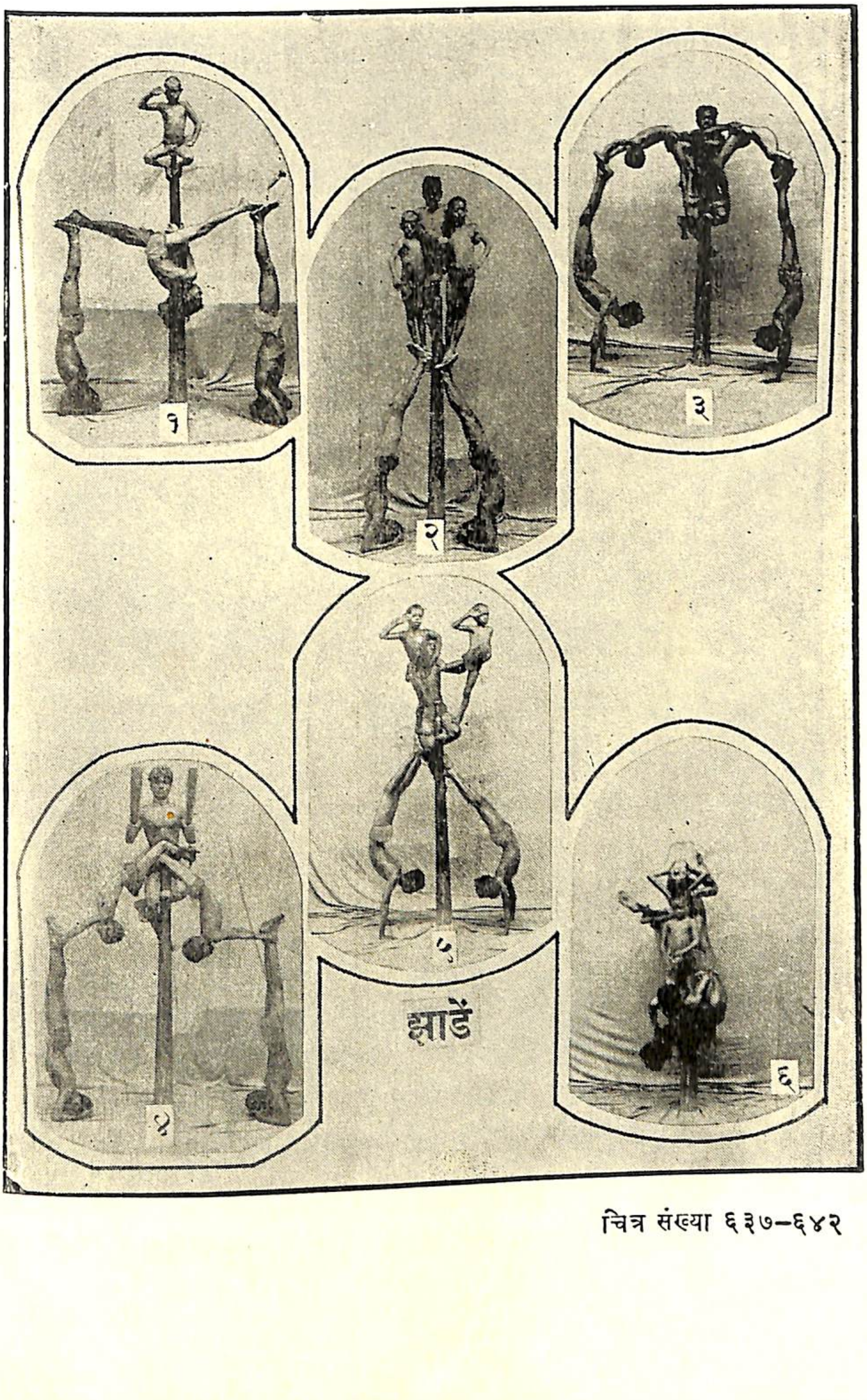
झाड अंक ३८:—प्रथम एका विद्यार्थ्यानें वर जाऊन एक पाय बोंडावर ठेवून बसावें. नंतर दुसऱ्या दोघांनीं मल्लखांबाच्या दोन बाजूंस जमिनीवर शीर्षासन करावें व पाय मल्लखांबास टेकून ठेवावे. नंतर आणखी दोन विद्यार्थ्यांनीं वर जाऊन शीर्षासन करणारांच्या पायावर उभें रहावें व पायावर उभें राहाणारास बोंडावर बसलेल्यानें चित्र अंक २ प्रमाणें धरावें.

झाड अंक ३९:—प्रथम एका विद्यार्थ्यानें बोंडाजवळ जाऊन पायांचा खोडा बांधावा. नंतर दुसऱ्या दोघांनीं वर जाऊन त्याच्या मांडीवर उभें रहावें नंतर खोडा बांधणारानें उजव्या हातानें डाव्या बाजूच्या विद्यार्थ्याची व डाव्या हातानें उजव्या बाजूच्या विद्यार्थ्याची चड्डी पुढून धरावी. नंतर आणखी दोन विद्यार्थ्यांनीं चित्र अंक ३ प्रमाणें मल्लखांबाच्या दोन बाजूंस वृक्षासन करावें. नंतर मांडीवर उभें राहणारांनीं मागें झोंक टाकून कमान करावी व वृक्षासन करणारांचे पाय आपल्या हातानें धरावे.

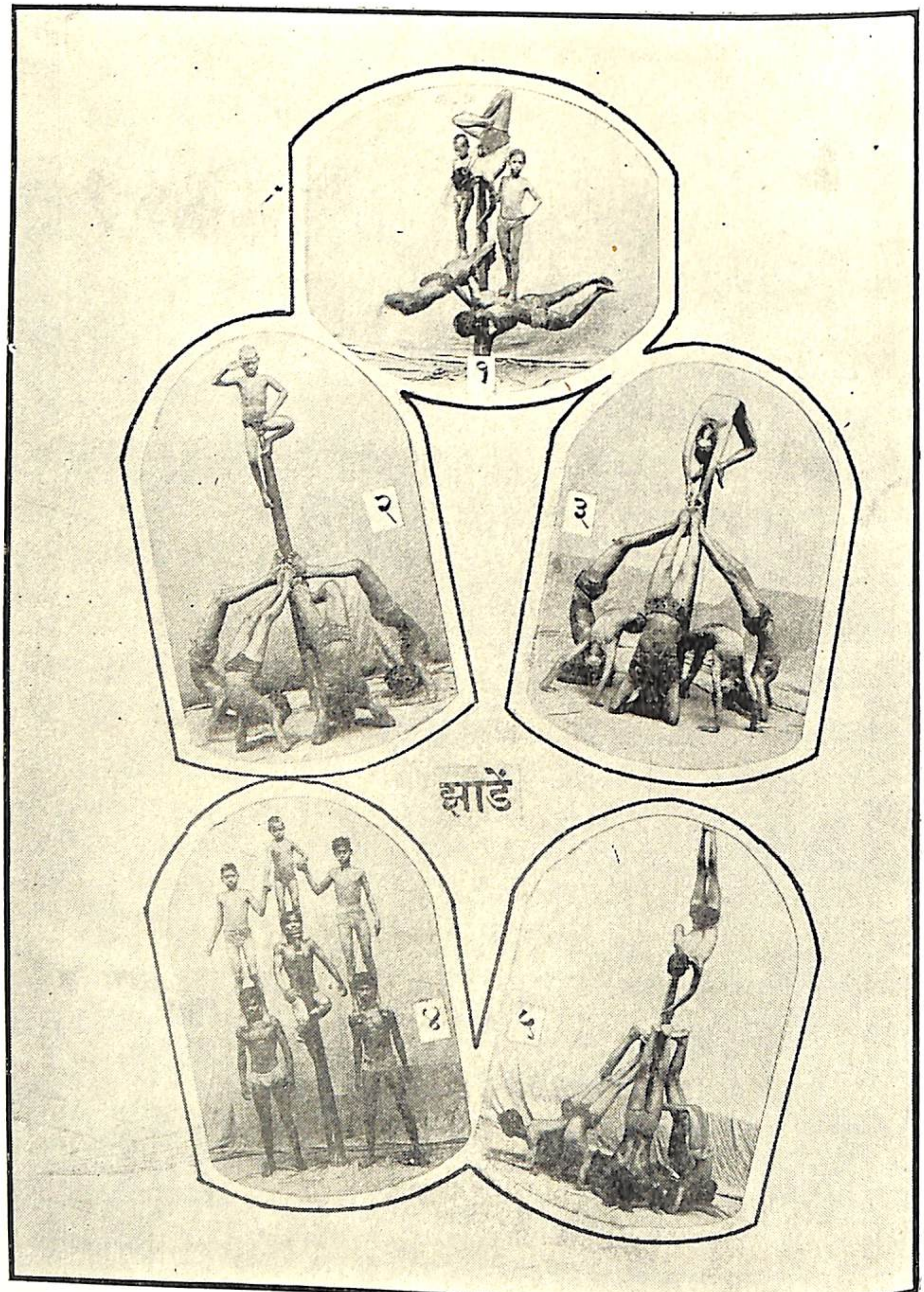
झाड अंक ४०:—एका विद्यार्थ्यानें दोन हातांत जोड्या घेऊन मोकळ्या हाताच्या बगलीचा दसरंग करून वर जावें व बोंडाजवळ खोडा बांधून चित्र अंक ४ प्रमाणें हातांत जोड्या धरून बसावें. नंतर दुसऱ्या दोघांनीं दोन बाजूंनीं वर जाऊन पहिल्या विद्यार्थ्याच्या कमरेस विळखा घालून बसावें. नंतर आणखी दोघांनीं जमिनीवर मल्लखांबाच्या दोन बाजूस शीर्षासन करावें. नंतर विळखा घालून बसणारांनें मागें झोंक टाकून शीर्षासन करणारांचे पाय धरावे.

झाड अंक ४१:—एका विद्यार्थ्यानें वर जाऊन बोंडाजवळ खोडा बांधून बसावें. नंतर दुसऱ्या दोघांनीं वर जाऊन खोडा घालून बसणाराच्या पायावर उभें रहावें. नंतर खोडा घालून बसणारानें त्यांच्या पाठीच्या बाजूनें त्यांच्या चड्डीत हात घालून धरावें. नंतर आणखी दोन विद्यार्थ्यांनीं चित्र अंक ५ प्रमाणें जमिनीवर वृक्षासन करून मल्लखांबावर पाय टेकावे. नंतर मांडीवर उभें राहाणरांनीं आपला एकेक पाय मागें उंच करून बोंडाजवळ बसणाराच्या खांद्यावर ठेवावा व आपला झोंक पुढें टाकून रहावें.

झाड अंक ४२:—प्रथम एका विद्यार्थ्यानें मल्लखांबावर जाऊन बोंडावर बसावें. नंतर दुसऱ्या विद्यार्थ्यानें साधी अढी बांधून मल्लखांबावर रहावें. नंतर आणखी दोघांनीं दोन बाजूंस साधीचे फरारे करावे. नंतर अढी बांधून राहाणारानें फरारे करणाराच्या मानेवर एकेक हात ठेवून स्वतःचें शरीर वर उचलून पाठीस वांक द्यावा. नंतर बोंडावर बसणारानें एका लहान विद्यार्थ्यास मागून वर घेऊन अढी करणाराच्या पाठीवर बसवावें. नंतर बोंडावर बसणारानें मागें झोंक टाकून कमान करावी (चित्र अंक ६).



चित्र संख्या ६३७–६४२



चित्र संख्या ६४३-६४७

झाड अंक ४३ :—प्रथम एका विद्यार्थ्यानें बगली करून वर जाऊन बसावें. नंतर दुसऱ्या दोघांनीं खालच्या बाजूस चित्र अंक १ प्रमाणें बगलीचे आडवे फरारे करावे. नंतर आणखी दोघांनीं मागच्या बाजूनें वर जाऊन फरारे करणाराच्या पाठीवर उभें रहावें. नंतर बोंडावरील विद्यार्थ्यानें बगलीचें पद्मासन करावें.

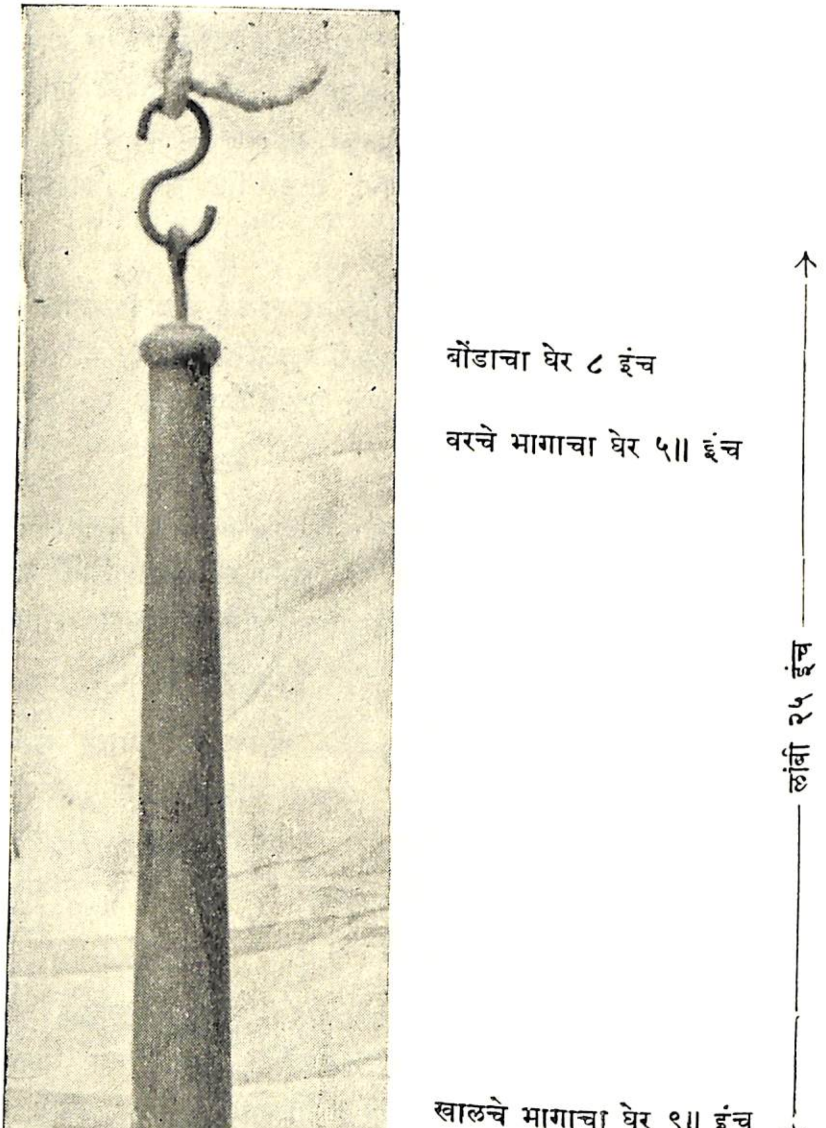
झाड अंक ४४ :—एका विद्यार्थ्यानें वर जाऊन बोंडावर बसावें व सलाम करावा. नंतर दुसऱ्या चार विद्यार्थ्यांनीं मल्लखांबाच्या बाजूनें जमिनीवर वृश्चिकासन करावें व सर्वांनीं पाय मागें नेऊन चित्र अंक २ प्रमाणें मल्लखांबास लावावे.

झाड अंक ४५ :—एका विद्यार्थ्यानें बोंडाजवळ जाऊन बसावें. नंतर दुसऱ्या तिघांनीं चित्र अंक ३ प्रमाणें शीर्षासन करून मल्लखांबास पाय टेकून ठेवावे. नंतर आणखी दोघांनीं चित्राप्रमाणें जमिनीवर कमान करावी. नंतर बोंडावरील इसमानें बोंडावर पाठ ठेवून कमान करावी.

झाड अंक ४६ :—एका विद्यार्थ्यानें बोंडाजवळ जाऊन खोडा बांधून बसावें. नतर दुसऱ्यानें मागून वर जाऊन त्याच्या खांद्यावर बसावें. नंतर दुसऱ्या दोघांनीं एकेक इसम आपल्या खांद्यावर उभा करून चित्र अंक ४ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर बोंडावरील विद्यार्थ्याच्या खांद्यावर बसलेल्या विद्यार्थ्यानें उभें राहून दोघांचे हात धरावे.

झाड अंक ४७ :—एका विद्यार्थ्यानें बगली करून बोंडाजवळ जावें व खोडा बांधून बसावें. नंतर पांच विद्यार्थ्यांनीं मल्लखांबाच्या भोंवतीं वृश्चिकासन करावें. या पांचांपैकीं तिघांनीं मल्लखांबाकडे पोट करावें व दोघांनीं मल्लखांबाकडे पाठ करावी. नंतर सर्वांनीं मल्लखांबावर पाय टेकावे. नंतर वृश्चिकासन करणारांमध्यें ज्या जागा पोकळ राहातात त्यावर आणखी कांहीं विद्यार्थ्यांस पालथे निजवावे. नंतर बोंडावरील विद्यार्थ्यानें बोंडावर एक हात टेकून चित्र अंक ५ प्रमाणें फरारा करावा.

(१४) गायदुमी अंतरपकड.

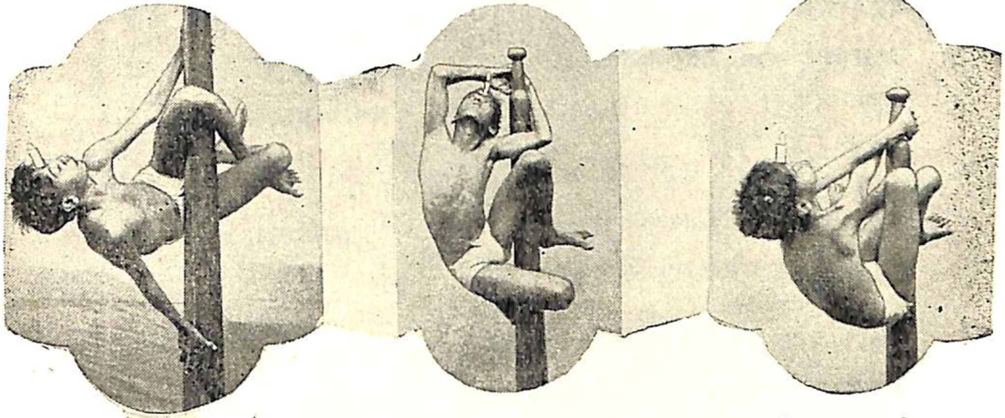


चित्र संख्या ६४८

हा टांगता मल्लखांब वरच्या भागापेक्षां खालचे बाजूस जाड असल्यानें याचेवर काम करणें सोपें जातें.

(१४) दिव्याचीं कामें.

लेखक :—रा. लक्ष्मण नारायण सप्रे, संचालक, बालप्रभु व्यायामशाळा, बडोदें.





एका तबकडीस मेणबत्तीचा तुकडा चिकटवून मेणबत्ती पेटवून ती तबकडी कपाळावर ठेवतात व मल्लखांबावरील निरनिराळीं कामें करून दाखवितात. हीं कामें करतांना कपाळावर ठेविलेली तबकडी न पडेल अशा बेतानें डोकें ठेवावें लागतें व पेटविलेली मेणबत्ती विझूं नये म्हणून काम फार सावकाश करावें लागतें. दिव्याचीं कामें करण्याचा हेतु काम करणाराचें शरीर त्याच्या स्वाधीन आहे हें दाखविण्याचा असतो.

वर सांगितल्याप्रमाणें कपाळावर दिवा ठेवून तो पडूं न देतां मल्लखांबावर चांगलीं कामें करतां येऊं लागलीं म्हणजे कांचेचा अथवा पितळेचा एक मोठा पेला पाण्यानें भरून तो पडूं न देतां अथवा आंतील पाणी सांडू न देतां मल्लखांबावर कामें करण्याची संवय करावी. नंतर दिवा अथवा पेला कपाळावर ठेवून, हातांत व तोंडांत तलवार धरून कामें करण्याची संवय करावी. नंतर दिवा अथवा पेला कपाळावर ठेवून शरिराला हत्यारें बांधून व हातांत आणि तोंडांत तलवार धरून कामें करण्याची संवय करावी. नंतर कपाळावर दिवा आणि एका हातांत पाण्यानें भरलेला काचेचा पेला व दुसऱ्या हातांत तलवार घेऊन कामें करण्याची संवय करावी. नंतर कपाळावर दिवा आणि दोन्ही हातांत शामदानें घेऊन कामें करण्याची संवय करावी. अशा रीतीनें कामें केल्यानें शरिरांतील संतोलन शक्तीची वाढ होऊन शरिरावर चांगल्या प्रकारचा काबू राहातो आणि प्रेक्षकांचें मनरंजन होऊन त्यांच्यावर आपली छाप चांगली पडते.

दसरंग (दिव्याचा मल्लखांब अंक १):—तबकडीमध्यें पेटविलेली मेणबत्ती मेणानें चिकटवून ती तबकडी चित्र अंक १ प्रमाणें कपाळावर ठेवून उभें रहावें. नंतर कपाळावरील तबकडी न पडेल अशा बेतानें पाय वर नेऊन पायांचा खोडा बांधावा. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें वर उठून दसरंग करावा.

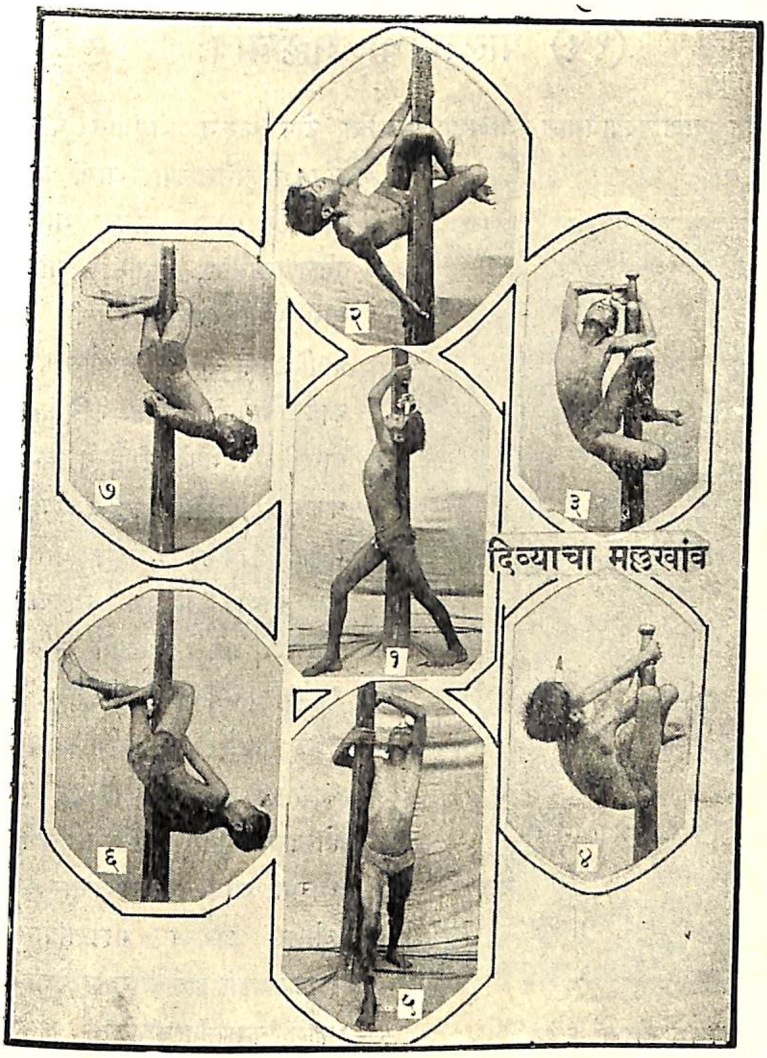
सूचना :– दिव्याचें कोणतेंहि काम करतांना कपाळावरील तबकडी पडूं देऊं नये व मेणबत्ती विझूं देऊं नये.

साधी फिरकी (दिव्याचा मल्लखांब अंक २):—चित्र अंक ३ प्रमाणें मल्लखांब धरून तबकडी न पडेल अशा बेतानें साधी फिरकी करावी. हाताखालून डोकें काढतांना हातास झळ न लागेल याबद्दल काळजी घ्यावी.

मध्यें पाय घालून फिरकी (दिव्याचा मल्लखांब अंक ३):—कपाळावर तबकडी ठेवून दुहाती दसरंग करावा व बोंडाजवळ जावें. नंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें हात बांधून व हात आणि मल्लखांबाच्यामध्यें पाय घालून फिरकी करावी. फिरकीची क्रिया चांगली साधली म्हणजे विसावा न घेतां या फिरकीचा वेल करावा.

बगलअढीचा दसरंग (दिव्याचा मल्लखांब अंक ४):—चित्र अंक ५ प्रमाणें कपाळावर तबकडी ठेवून मल्लखांब धरून उभें रहावें व चित्र अंक ६ प्रमाणें वर उठून बगलअढीचा दसरंग करावा.

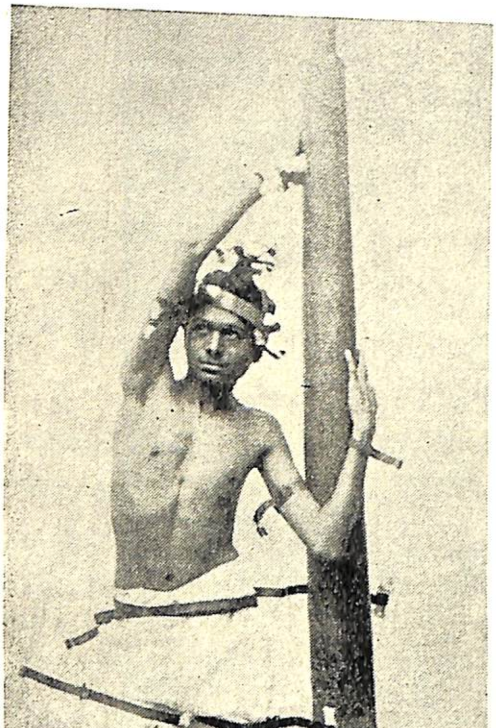
बगलअढीची फिरकी (दिव्याचा मल्लखांब अंक ५):—बगलअढी करून वर खोडा बांधल्यानंतर चित्र अंक ७ प्रमाणें मागें हात बांधून फिरकी करावी.



चित्र संख्या ६४९–६५५

(१५) पलित्याचा मल्लखांब.

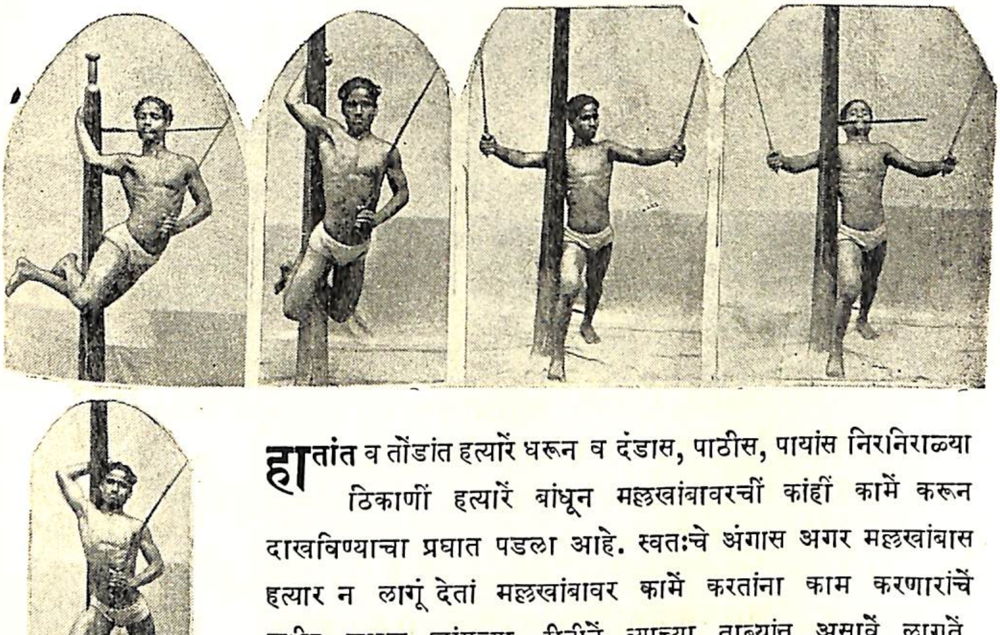
चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें लोखंडी पट्ट्यांचा टोप करून डोक्यास घालतात. या टोपास निरनिराळ्या जागीं काकडे घालण्यासाठीं पट्ट्या वळवून भोकें ठेवतात. तसेंच छातीस, हातांस, मांड्यांस वगैरे जागीं पट्ट्या वळवून त्याची कडी करून बसवितात. या सर्व कड्यास पट्ट्या वाकवून काकड्यासाठीं भोकें ठेवितात. चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें टोप व कडी अंगावर घालून त्यांत खोबऱ्याचें तेल अथवा एरंडेल तेलांत काकडे भिजवून घालतात. नंतर सर्व काकडे पेटवून मल्लखांबावर निरनिराळ्या प्रकारचीं कामें करतात. काकडे ग्यासतलांत कधींहि भिजवूं नयेत. त्यामुळें जाळ मोठा होऊन अंगास झळ लागते. काम करणारांचे नाकांत धूर जाऊन त्रास होण्याची भीति असते. तसेंच धुरानें ठसका लागून जीव घाबरण्याचा संभव असतो. अंगास अथवा मल्लखांबास पेटलेल्या काकड्याची झळ लागूं न देतां मल्लखांबावर कामें करण्यांत कुशलता आहे. अंधारांत हीं कामें फार चांगलीं दिसतात.



चित्र संख्या ६५६

(१५) हत्यारांचा मल्लखांब.

लेखकः—रा. लक्ष्मण नारायण सप्रे, संचालक, बालप्रभु व्यायामशाळा, बडोदें.





हातांत व तोंडांत हत्यारें धरून व दंडास, पाठीस, पायांस निरनिराळ्या ठिकाणीं हत्यारें बांधून मल्लखांबावरचीं कांहीं कामें करून दाखविण्याचा प्रघात पडला आहे. स्वतःचे अंगास अगर मल्लखांबास हत्यार न लागूं देतां मल्लखांबावर कामें करतांना काम करणारांचें शरीर फारच चांगल्या रीतीनें त्याच्या ताब्यांत असावें लागतें. तसेंच हत्यारें निरनिराळ्या योग्य ठिकाणीं शरिरास बांधण्याचें काम देखील कौशल्याचें आहे. मल्लखांब करतांना अडचण पडणार नाहीं अशा रीतीनें हत्यारें बांधावीं लागतात. जाणत्या शिक्षकाचे मदतीशिवाय हीं कामें करूं नये.

साधी अढी (हत्यारांचा मल्लखांब अंक १):—चित्र अंक १ प्रमाणें उजव्या हातानें मल्लखांब धरावा व डाव्या हातांत तरवार धरून उभें रहावें. नंतर पाय वर नेऊन चित्र अंक २ प्रमाणें अढी बांधावी व एक हात मल्लखांबावर टेकून उडी टाकावी.

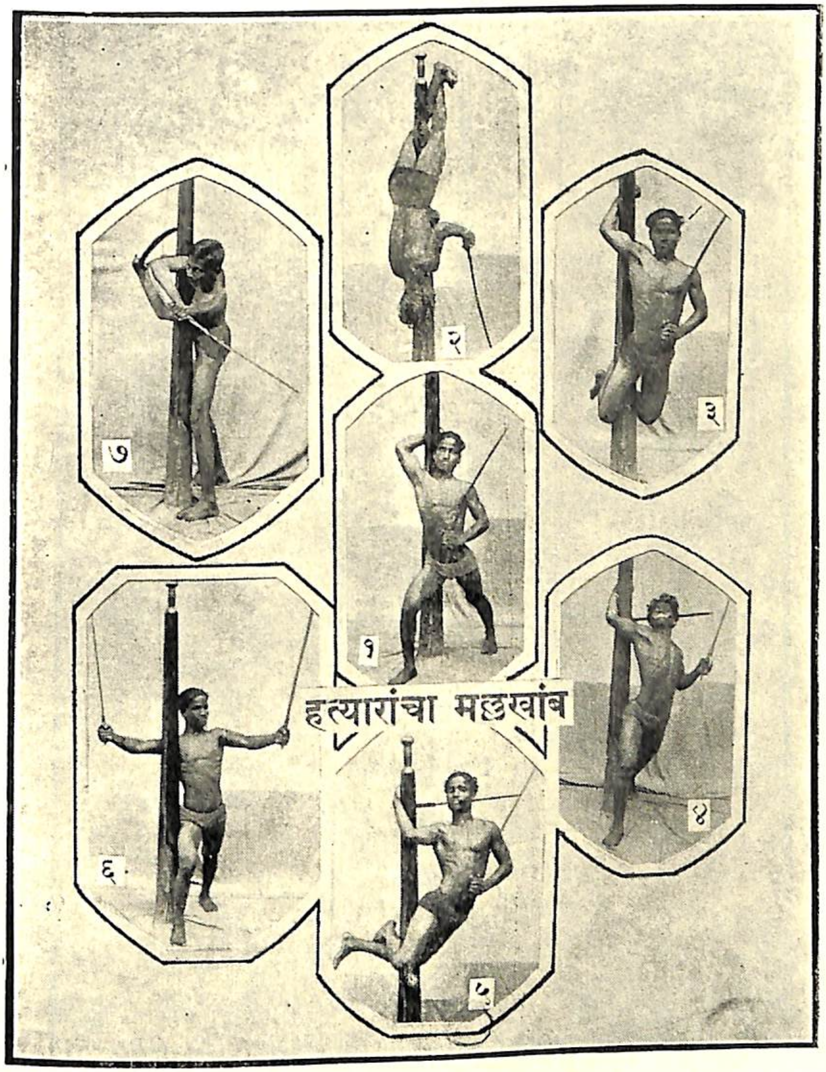
सूचना:—हत्यारांचा मल्लखांब करतांना हत्यार मल्लखांबास अगर काम करणाऱ्या विद्यार्थ्यांच्या शरिरास लागूं नये अशा बेतानें मल्लखांब करावा.

दसरंग (हत्यारांचा मल्लखांब अंक २):—चित्र अंक २ प्रमाणें साधी अढी बांधल्यानंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें वर उठून दसरंग करावा.

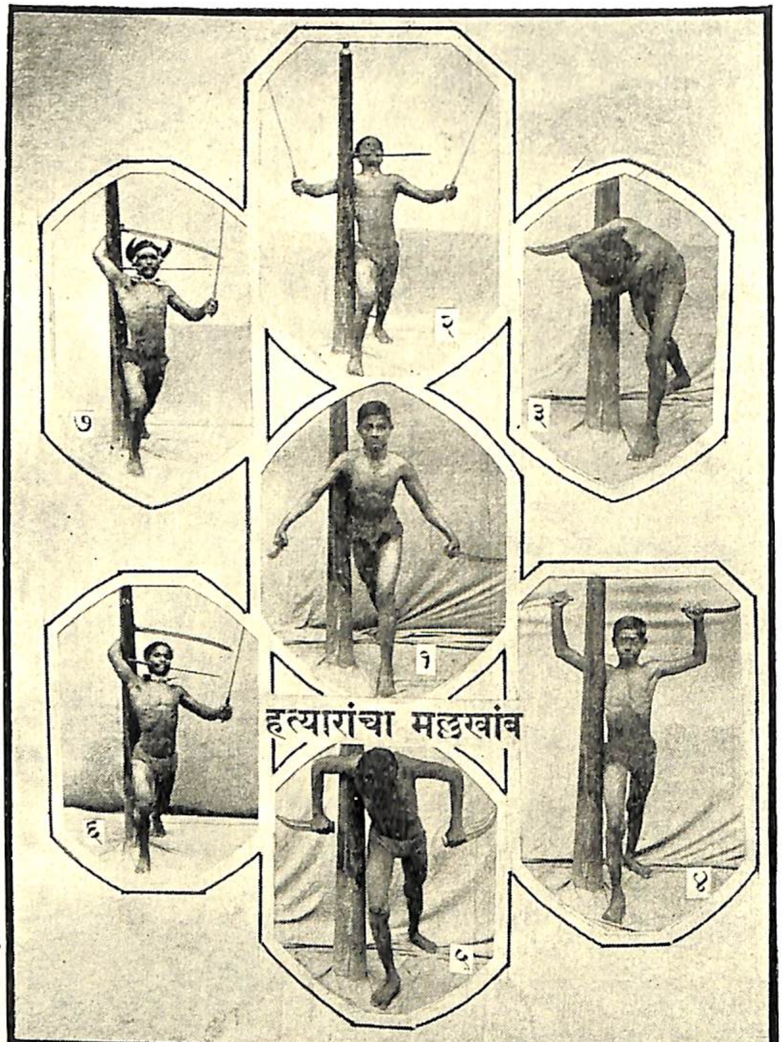
दसरंग (हत्यारांचा मल्लखांब अंक ३):—चित्र अंक ४ प्रमाणें एक तरवार तोंडांत व दुसरी तरवार हातांत धरून उभें रहावें. नंतर पाय वर नेऊन अढी बांधावी व चित्र अंक ५ प्रमाणें वर उठून दसरंग करावा.

मोकळ्या हाताच्या अढीचा दसरंग (हत्यारांचा मल्लखांब अंक ४):—चित्र अंक ६ प्रमाणें दोन्ही हातांत तरवारी धरून उभें रहावें. नंतर उजव्या बगलेंत मल्लखांब दाबून धरून पाय वर न्यावे व अढी बांधावी. नंतर वर उठून मोकळ्या हाताचा दसरंग करावा.

आदबअढीचा दसरंग (हत्यारांचा मल्लखांब अंक ५):—चित्र अंक ७ प्रमाणें दोन्ही हातांत तरवारी धरून मल्लखांब धरावा. नंतर पाय वर नेऊन खोडा बांधावा व वर उठून आदबअढीचा दसरंग करावा.



चित्र संख्या ६५७–६६३



चित्र संख्या ६६४–६७०

मोकळ्या हाताच्या बगलीचा दसरंग (हत्यारांचा मल्लखांब अंक ६):—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही हातांत तरवारी धरून उभें रहावें. नंतर मागून पाय उडवून बगली बांधावी व बगलीचा दसरंग करावा.

मोकळ्या हाताचा दसरंग (हत्यारांचा मल्लखांब अंक ७):—चित्र अंक २ प्रमाणें तोंडांत एक तरवार व दोन्ही हातांत तरवारी धरून उभें रहावें. नंतर मोकळ्या हाताचा दसरंग करावा.

आदबअढीच्या बगलीचा दसरंग (हत्यारांचा मल्लखांब अंक ८):—चित्र अंक ३ प्रमाणें दोन्ही हातांत जंबिये धरून उभें रहावें. नंतर बगलीचा दसरंग करावा.

मोकळ्या हाताचा दसरंग (हत्यारांचा मल्लखांब अंक ९):—चित्र अंक ४ प्रमाणें दोन्ही हातांत जंबिये धरून उभें रहावें. नंतर पाय वर नेऊन खोडा बांधावा व वर उठून मोकळ्या हाताचा दसरंग करावा.

मोकळ्या हाताच्या बगलीचा दसरंग (हत्यारांचा मल्लखांब अंक १०):—चित्र अंक ५ प्रमाणें दोन्ही हातांत जंबिये धरून उभें रहावें. नंतर मागून पाय वर नेऊन बगली करावी. नंतर वरच्यावर मोकळ्या हाताच्या बगलीचा दसरंग करावा.

साधा दसरंग (हत्यारांचा मल्लखांब अंक ११):—चित्र अंक ६ प्रमाणें दोन्ही हातांत तरवारी, तोंडांत एक तरवार व गळ्यावर एक जंबिया बांधून उभें रहावें. नंतर पाय वर नेऊन अढी बांधावी व वर उठून साधा दसरंग करावा.

साधा दसरंग (हत्यारांचा मल्लखांब अंक १२):—चित्र अंक ७ प्रमाणें दोन्ही हातांत तरवारी, तोंडांत एक तरवार, मानेस दोन जंबिये व डोक्यास दोन जंबिये बांधून उभें रहावें. नंतर पाय वर नेऊन अढी बांधावी व वर उठून साधा दसरंग करावा.

सूचना:—तोंडांत तरवार धरून काम करावयाचें असेल त्यावेळीं डोकें बाजूला काढून दसरंग करावा म्हणजे तरवार मल्लखांबास अडणार नाहीं.

साधा दसरंग (हत्यारांचा मल्लखांब अंक १३):—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही हातांत तरवारी घ्याव्या. याशिवाय गळ्याच्या बाजूस दोन जंबिये व डोक्यास पांच जंबिये बांधून साधा दसरंग करावा.

साधा दसरंग (हत्यारांचा मल्लखांब अंक १४):—चित्र अंक २ प्रमाणें डाव्या हातांत एक तरवार व तोंडांत एक तरवार धरून उभें रहावें. त्याशिवाय दंडास दोन जंबिये व गळ्याच्या दोन बाजूंस जंबिये बांधावे व साधा दसरंग करावा.

मोकळ्या हाताचा दसरंग (हत्यारांचा मल्लखांब अंक १५):— चित्र अंक ३ प्रमाणें दोन्ही हातांत तरवारी घ्याव्या. याशिवाय छातीस दोन, पाठीस दोन व प्रत्येक दंडास दोन जंबिये बांधून मोकळ्या हाताचा दसरंग करावा.

एकहाती बगलअढीचा दसरंग (हत्यारांचा मल्लखांब अंक १६):— चित्र अंक ४ प्रमाणें डाव्या हातांत तरवार घ्यावी. याशिवाय प्रत्येक दंडास दोन दोन, पाठीस दोन व छातीस दोन जंबिये बांधून हा दसरंग करावा.

साधा दसरंग (हत्यारांचा मल्लखांब अंक १७):—चित्र अंक ५ मध्यें चित्र अंक ४ प्रमाणेंच हत्यारें बांधलेलीं आहेत पण तरवार धरलेल्या डाव्या हाताच्या दंडास दोनच्या ऐवजीं तीन जंबिये व एक तरवार बांधलेली आहे. याप्रमाणें हत्यारें बांधून साधा दसरंग करावा.

एकहाती बगलअढीचा दसरंग (हत्यारांचा मल्लखांब अंक १८):— चित्र अंक ६ प्रमाणें डाव्या हातांत तरवार धरावी. याशिवाय डाव्या हाताच्या दंडास सहा जंबिये व दोन तरवारी बांधाव्या. याशिवाय छातीस दोन व पाठीस दोन जंबिये बांधावें. याप्रमाणें हत्यारें बांधून हा दसरंग करावा.



चित्र संख्या ६७१–६७६



चित्र संख्या ६७७-६८३

साधा दसरंग (हत्यारांचा मल्लखांब अंक १९):—चित्र अंक १ प्रमाणें चवदा तरवारी पाठीस बांधून साधा दसरंग करावा.

एकहाती बगलअढीचा दसरंग (हत्यारांचा मल्लखांब अंक २०):—चित्र अंक १ प्रमाणें चवदा तरवारी पाठीस बांधाव्या व त्या शिवाय चित्र अंक २ प्रमाणें डाव्या पायाच्या गुडघ्यास पांच जंबिये बांधावे व डाव्या हातांत तरवार घ्यावी. याप्रमाणें हत्यारें बांधून दसरंग करावा.

साधा दसरंग (हत्यारांचा मल्लखांब अंक २१):—चित्र अंक २ प्रमाणें हत्यारें बांधून शिवाय चित्र अंक ३ प्रमाणें उजव्या पायाच्या गुडघ्यास दोन जंबिये बांधावे. याप्रमाणें हत्यारें बांधून साधा दसरंग करावा.

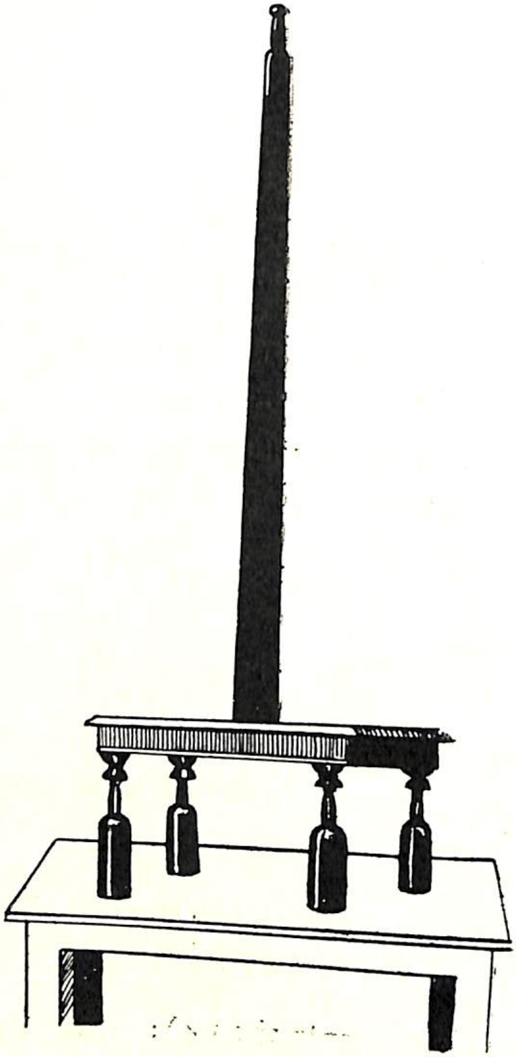
साधा दसरंग (हत्यारांचा मल्लखांब अंक २२):—चित्र अंक ४ प्रमाणें उजव्या पायाच्या गुडघ्यास दोन जंबिये व डाव्या पायाच्या गुडघ्यास पांच जंबिये बांधून साधा दसरंग करावा.

तिडी (हत्यारांचा मल्लखांब अंक २३):—चित्र अंक ४ प्रमाणें हत्यारें बांधून चित्र अंक ५ प्रमाणें तिडी करावी.

बगली (हत्यारांचा मल्लखांब अंक २४):—चित्र अंक ४ प्रमाणें हत्यारें बांधून चित्र अंक ६ प्रमाणें मल्लखांब धरावा व बगली करावी.

बंदर उडी (हत्यारांचा मल्लखांब अंक २५):—चित्र अंक ४ प्रमाणें हत्यारें बांधून चित्र अंक ७ प्रमाणें बंदर उडी करावी.

(१६) बाटल्यांवरील मल्लखांब.

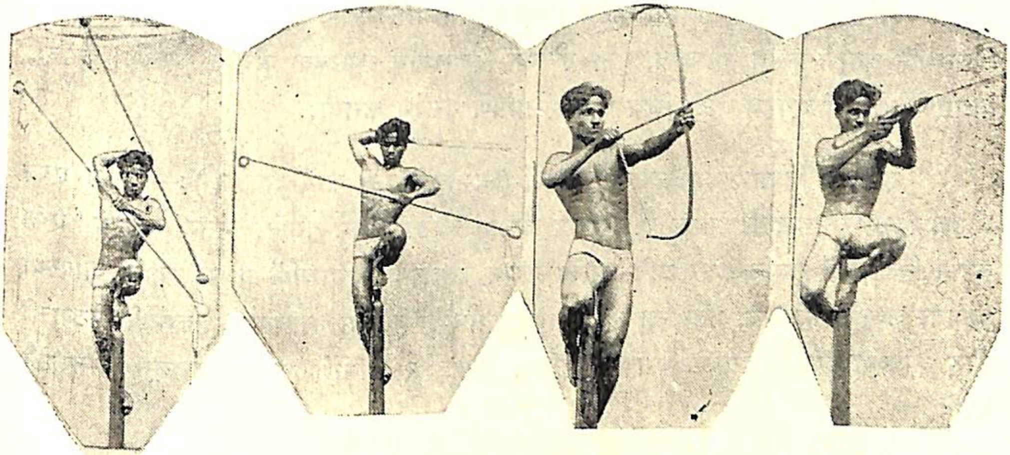


चित्र संख्या ६८४

एका चौरंगाचे मध्यमार्गी चित्राप्रमाणें मल्लखांब बसविलेला असतो. या चौरंगाचे पायांखालीं चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें बाटल्या ठेवितात व नंतर मल्लखांबावरील निरनिराळीं कामें करतात. हीं कामें फार तोल संभाळून करावीं लागतात. याप्रमाणें कामें नीट होऊं लागलीं म्हणजे चार बाटल्यावर साधा चौरंग ठेऊन त्याचेवर पुनः बाटल्या ठेऊन त्यांवर मल्लखांब लावलेला चौरंग ठेवितात. याप्रमाणें बाटल्याची व चौरंगाची संख्या वाढवितां येते. हा मल्लखांब प. पू. गु. बाळंभटदादा यांचें शिष्य टकेजमाल यांनीं श्री. खंडेराव महाराज यांचें वेळीं सुरूं केला.

(१६) चमत्कृतिजन्य कामें.

लेखक :—रा. **लक्ष्मण नारायण सप्रे**, संचालक, बालप्रभु व्यायामशाळा, बडोदें.





हीं कामें दिसण्यास फार अवघड दिसतात पण तितकीशी कठीण नसतात. प्रेक्षकांचे मनावर मात्र या कामांच्या नाविन्यामुळें चांगला परिणाम होतो.

हीं कामें करणाराचें शरीर मात्र फार स्वाधीन असलें पाहिजे. त्यास मल्लखांबास हात न लावतां बंदुक, तीरकामठा, वालाशिटें, तमंच्या वगैरे साधनें हातांत धरून मल्लखांबावर बोंडापर्यंत जाण्याची उत्तम संवय करावी लागते. तसेंच दोन हातांत दोन मुग्दलें घेऊन बोंडावर उभें राहून तीं फिरविण्याची संवय करावी लागते. थोडक्यांत सांगावयाचें म्हणजे हीं कामें करणारास शरीर उडवून वर जाण्याची व उत्तोल संभाळण्याची कला जर चांगली साधली तरच त्याचे हातून वरील कामें साध्य होण्याची आशा असते. म्हणून काम करणारानें ह्या बाबतींकडे अवश्य लक्ष दिलें पाहिजे. त्याचप्रमाणें दिवटीचें अथवा शामदानाचें काम करतांना हवेकडे पण विशेष लक्ष देण्याची जरूर असते. दिवटीचे कामांत हवेकडे जर लक्ष देण्याचें चुकलें तर अंगास ज्योतीची झळ लागून तें भाजण्याचा संभव असतो.

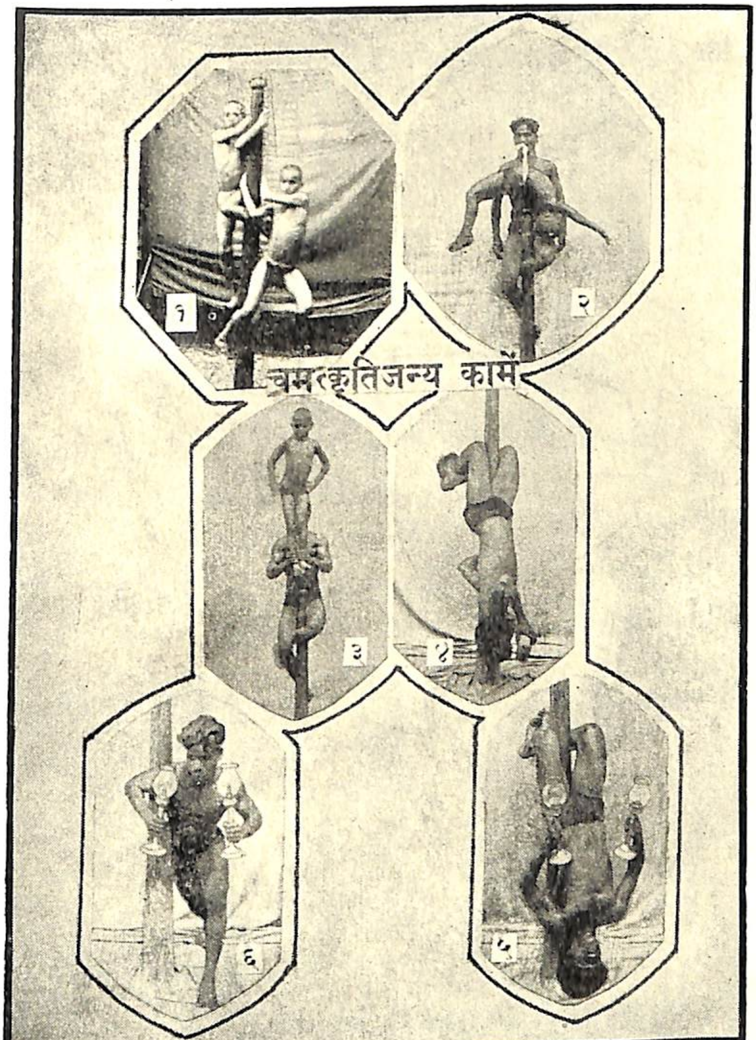
दोघांनीं एकदम दसरंग करणें (चमत्कृतिजन्य कामें अंक १):— प्रथम एका विद्यार्थ्यानें दसरंग करून वर जावें. नंतर दुसऱ्या विद्यार्थ्यानें खालच्या अंगास दसरंग करावा. याप्रमाणें दोघांनीं एकाच वेळीं चित्र अंक १ प्रमाणें दसरंग करावा.

दातांनीं विद्यार्थ्यास उचलून धरणें (चमत्कृतिजन्य कामें अंक २):—प्रथम एका मोठ्या विद्यार्थ्यानें मल्लखांबाच्या बोंडाजवळ जाऊन खोडा बांधून बसावें. नंतर दुसऱ्या एका लहान विद्यार्थ्यानें समोरून वर जावें. खोडा बांधून बसलेल्या विद्यार्थ्यानें प्रथम त्यास आपल्या पायावर उताणें निजवावें. नंतर त्या लहान विद्यार्थ्याच्या कमरेस बांधलेल्या कापडी पट्याची गांठ आपल्या दातांनीं बळकट धरावी व चित्र अंक २ प्रमाणें त्यास उचलून अंतराळी धरावें.

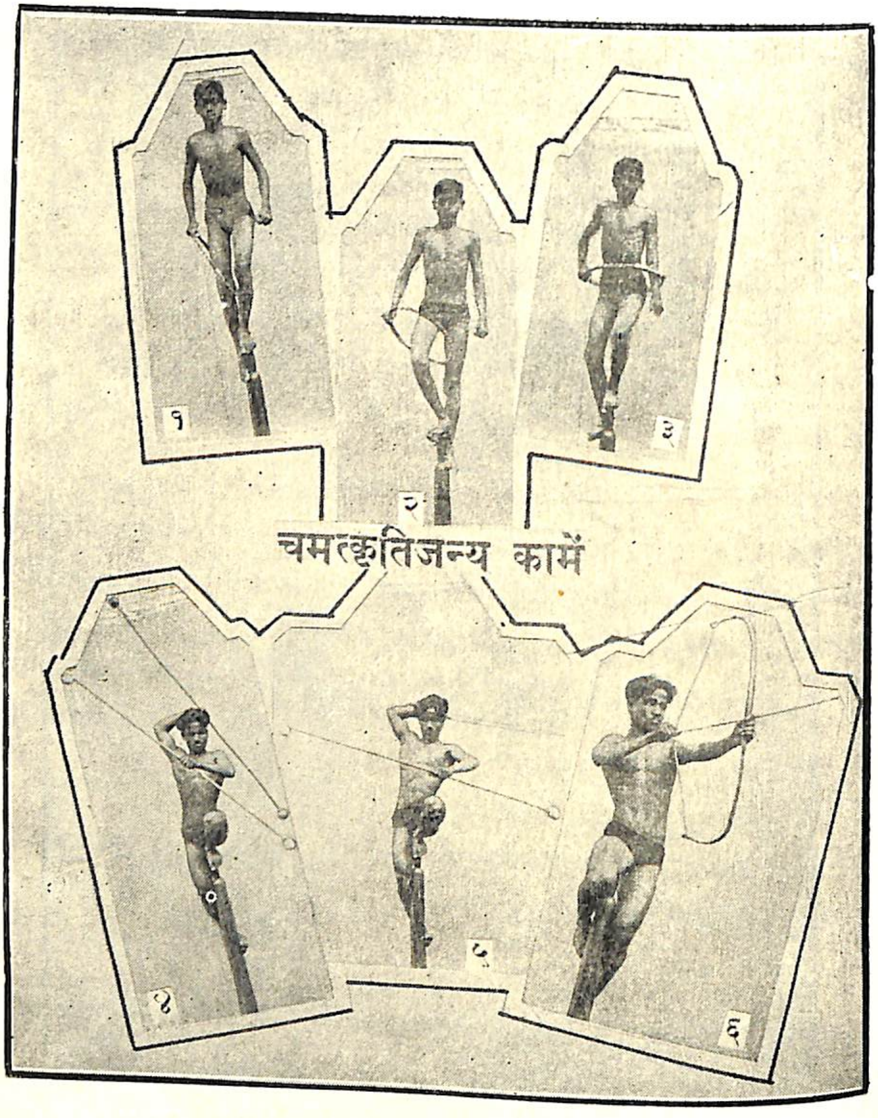
विद्यार्थ्यास करेल्याप्रमाणें फिरविणें (चमत्कृतिजन्य कामें अंक ३):—एका मोठ्या विद्यार्थ्यानें बोंडाजवळ जाऊन पायाचा मजबूत खोडा बांधून बसावें. नंतर एका लहान विद्यार्थ्यानें समोरून वर जावें. पहिल्या विद्यार्थ्यानें त्यास आपल्या पायावर आपल्याकडे पाठ करून उभें करावें. नंतर त्यास चित्र अंक ३ प्रमाणें धरून करेल्याप्रमाणें फिरवावें. लहान विद्यार्थ्यानें कमरेंतून शक्य तितकें ताठ व्हावें.

पाण्यानें भरलेला पेला हातांत धरून बगली करणें (चमत्कृतिजन्य कामें अंक ४):— एकहाती बगलीप्रमाणें मल्लखांब धरावा. दुसऱ्या हातांत पाण्यानें भरलेला पेला धरावा. नंतर मागें पाय उडवून चित्र अंक ४ प्रमाणें खोडा बांधावा. नंतर पाणी न सांडतां वर उठून एकहाती बगलीचा दसरंग करावा.

दोन शामदानें हातांत धरून बगली करणें (चमत्कृतिजन्य कामें अंक ५):— चित्र अंक ६ प्रमाणें दोन हातांत शामदानें धरून उभें रहावें. नंतर मागून पाय उडवून चित्र अंक ७ प्रमाणें खोडा बांधावा. नंतर वर उठून बगलीचा दसरंग करावा.



चित्र संख्या ६८५–६९०



चित्र संख्या ६९१–६९६

बोंडावर उभें राहून कडींतून शरीर काढणें (चमत्कृतिजन्य कामें अंक ६):— डावा पाय बोंडावर व दुसरा पाय खालच्या बाजूस ठेवून व कडें हातांत धरून चित्र अंक १ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर बोंडावरील डावा पाय गुडघ्यांतून ताठ करून उजवा पाय बाजूस उचलून लांब करावा व खालीं वाकून उजव्या पायांत चित्र अंक १ प्रमाणें कडें घालावें. नंतर डावा पाय किंचित डाव्या बाजूस सरकवून उजवा पाय त्याच्याजवळ बोंडावर ठेवून तोल संभाळून उभें रहावें. नंतर उजवा पाय गुडघ्यांतून वाकवून डावा पाय उचलून चित्र अंक २ प्रमाणें खालच्या बाजूस ठेवावा.

डावा पाय उचलून व कडें खालीं आणून डावा पाय कड्यांत घालावा व तो पाय पुन्हां चित्र अंक २ प्रमाणें ठेवावा. नंतर कडें कमरेजवळ आणावें. नंतर उजवा पाय जरा सरकवून डावा पाय बोंडावर ठेवावा व तोल संभाळून उभें रहावें. नंतर उजवा पाय उचलून चित्र अंक ३ प्रमाणें खालच्या बाजूस ठेवावा.

दोन्ही हातांनीं कडें डोक्यावरून काढून डाव्या हातांत धरावें. नंतर बोंडावरील डावा पाय जरा सरकवून उजवा पाय बोंडावर ठेवावा व नंतर डावा पाय चित्र अंक २ प्रमाणें खालील अंगास ठेवावा. नंतर डावा पाय उचलून कड्यांत घालावा व कडें मांडीजवळ घ्यावें. नंतर वर सांगितल्याप्रमाणें पायांची फिरवाफिरव करून उजवा पाय कड्यांत घालून कडें डोक्यावरून काढावें व मूळ स्थितींत येऊन उभें रहावें.

बोंडावर बसून दोन बनेट्या फिरविणें (चमत्कृतिजन्य कामें अंक ७):— एका हातांत दोन बनेट्या धरून एकहाती बगली करून बोंडाजवळ जावें. नंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें पाय ठेवून बसावें. नंतर दोन्ही हातांत बनेट्या घेऊन बगली, रुमाली, मुद्देबाजी, कमर वगैरे हात फिरवावे.

बोंडावर बसून बनेटी व पट्टा फिरविणें (चमत्कृतिजन्य कामें अंक ८):— उजव्या हातांत पट्टा घालावा व त्यांच हातांत बनेटी धरावी. नंतर डाव्या हातानें एकहाती बगली करून बोंडावर जावें. नंतर चित्र अंक ५ प्रमाणें बोंडावर बसून पट्टा व बनेटीच्या फेकी कराव्या. तसेंच दोन हातांत दोन पट्टे घेऊन बोंडावर बसून दोन पट्ट्यांचे हात करतां येतात.

बोंडावर बसून तिरंदाजी करणें (चमत्कृतिजन्य काम अंक ९):—उजव्या हातांत तीरकामठा धरून डाव्या हाताची बगली करून वर जावें. नंतर चित्र अंक ६ प्रमाणें बोंडावर बसून निशाण मारावें.

हनुमंतासन करून तिरंदाजी करणें (चमत्कृतिजन्य कामें अंक १०) :—उजव्या हातांत तीरकामठा धरून डाव्या हाताची बगली करून वर जावें. नंतर चित्र अंक १ प्रमाणें हनुमंतासन करून निशाण मारावें.

बोंडावर बसून बंदुकीनें निशाण मारणें (चमत्कृतिजन्य कामें अंक ११):—उजव्या हातांत बंदूक धरून डाव्या हाताची बगली करून वर जावें. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें बोंडावर बसून निशाण मारावें.

कमान टाकून बंदुकीनें निशाण मारणें (चमत्कृतिजन्य कामें अंक १२) :—उजव्या हातांत बंदूक धरून डाव्या हाताची बगली करावी व वर जावें. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें बोंडावर बसून मागें कमान टाकावी व निशाण मारावें. तसेंच बंदुकीस लहान आरसा लावून त्यांत पाहून मागचें निशाण मारतां येतें.

पायावरील मल्लखांबाचें काम (चमत्कृतिजन्य कामें अंक १३) :—एका मोठ्या विद्यार्थ्यानें चित्र अंक ४ प्रमाणें जमिनीवर उताणें निजून पायावर मल्लखांब तोलून धरावा. या मल्लखांबास खालच्या बाजूस एक फळी आडवी लावलेली असते. नंतर हळूंच एका लहान विद्यार्थ्यानें वर जाऊन दसरंग, बगली वगैरे कामें करावीं.

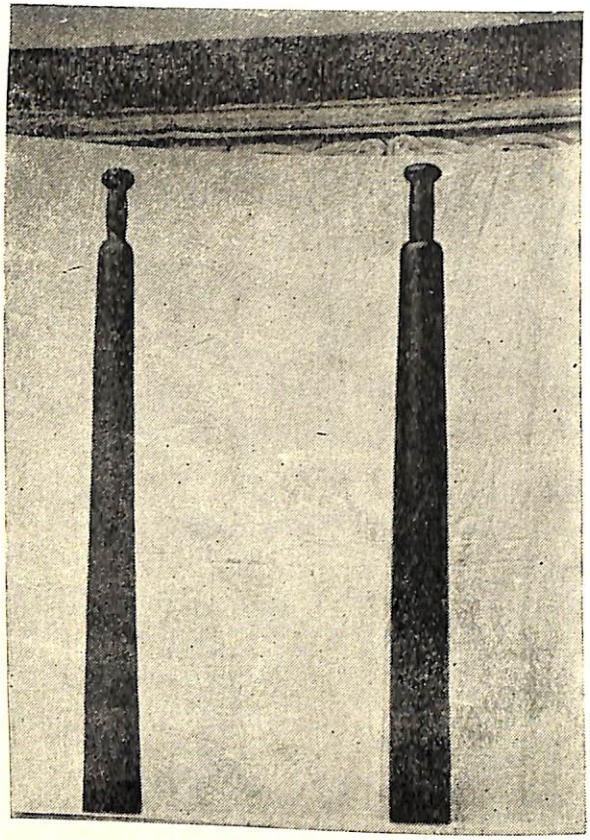
बाटल्यांवरील मल्लखांब (चमत्कृतिजन्य कामें अंक १४) :—एका मेजावर चार बाटल्या ठेवून त्यांवर मल्लखांब पक्का बसविलेला चौरंग चित्र अंक ५ प्रमाणें ठेवावा. नंतर एका विद्यार्थ्यानें मेजावर जाऊन तोल संभाळून हलकेंच मल्लखांबावर जावें व दसरंग, बगली वगैरे कामें करावीं.

तोंडांत धरलेल्या मल्लखांबावरील कामें (चमत्कृतिजन्य कामें अंक १५) :—एका मोठ्या विद्यार्थ्यानें लोखंडी कड्यांत पाय अडकवून चित्र अंक ६ प्रमाणें लोंबकळावें नंतर अंतरपकडीच्या मल्लखांबास एक मजबूत दोरीचा तुकडा बांधून त्याच्या शेवटास गाठ मारावी. नंतर ती गाठ लोंबकळणाऱ्या विद्यार्थ्यानें दातांमध्यें बळकट धरावी. नंतर एका लहान विद्यार्थ्यानें त्या लोंबत्या मल्लखांबावर दसरंग, बगली वगैरे कामें हिसका न मारतां जपून करावीं.



चित्र संख्या ६९७–७०२

(१७) जोडमल्लखांब.

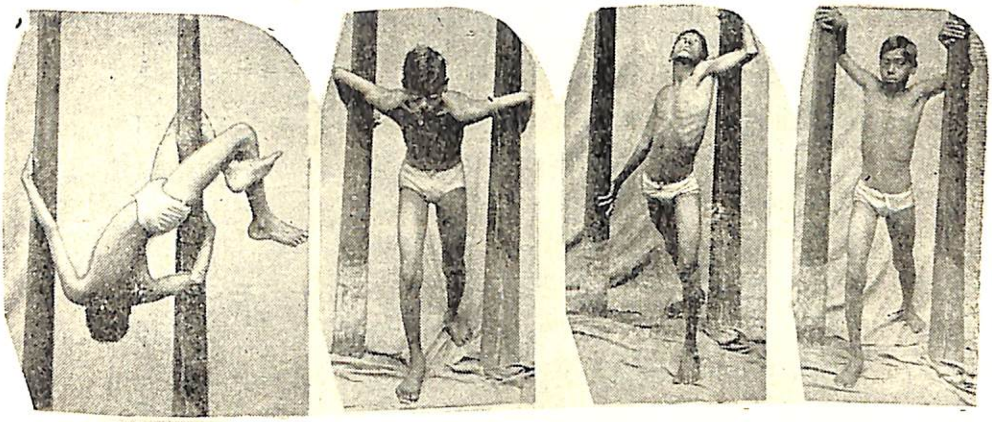


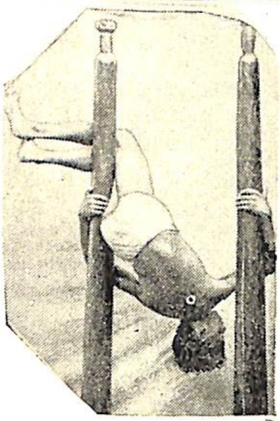
चित्र संख्या ७०३

जमिनींत दोन मल्लखांब एकमेकांजवळ दोन मल्लखांबाच्या मध्यें १॥ फूट अंतर ठेवून पुरतात. नंतर या जोडमल्लखांबावर अनेक प्रकारचीं कामें करतात. यासाठी उंच बारीक मल्लखांब घेणें सोईचें असतें.

(१७) जोडमल्लखांब.

लेखक:—रा. **लक्ष्मण नारायण सप्रे**, संचालक, बालप्रभु व्यायामशाळा, **बडोदें.**





जोडमल्लखांबावर मल्लखांबाचीं निरनिराळीं कामें करावीं. एका मल्लखांबावरून दुसऱ्या मल्लखांबावर जाण्यांत एक प्रकारचें कौशल्य असतें. दोन मल्लखांबावरील कामें चांगलीं दिसतात. या प्रकारांत साध्या मल्लखांबाचीं सर्व कामें होऊं शकतात.

एकेरी मल्लखांबावर दिव्याचीं, हत्यारांचीं, तिरंदाजीचीं, बंदुकीनें निशाण मारण्याचीं व शामदानांचीं जीं प्रेक्षणीय कामें दिलीं आहेत तीं व उत्तोल वगैरे संभाळण्याचीं जीं कामें आहेत तीं सर्व ह्या जोडमल्लखांबावर केल्यानें शरिरांत विशेष चपलता वाढून प्रेक्षकांचेंहि मनरंजन चांगलें होतें.

हल्लीं आपले देशांत संघशक्ति वाढविण्याचें तत्व समाजाला पटल्यानें बहुतेक व्यायामशाळेंमधून संघानें व्यायाम घेण्याची प्रथा सुरू झाली आहे. त्यांत विशेष भर म्हणजे ह्या जोडमल्लखांबावर जीं कामें दिलीं आहेत तीं व एकेरी मल्लखांबावर दिलेलीं या पुस्तकांतील सर्व कामें होत. तीं कामें चार ओळींत चार किंवा सहा निरनिराळे मल्लखांब (जागेच्या मानानें दोन मल्लखांबांत तीन, चार फुटांचें अंतर ठेवून) पुरून त्याजवर कवायतीचे पद्धतीनें विद्यार्थ्यांकडून एकसमयावच्छेदें करून घेतलीं तर विद्यार्थ्यांना शिस्तीचें शिक्षण मिळून समाजाचे मनावरहि चांगला परिणाम होईल.

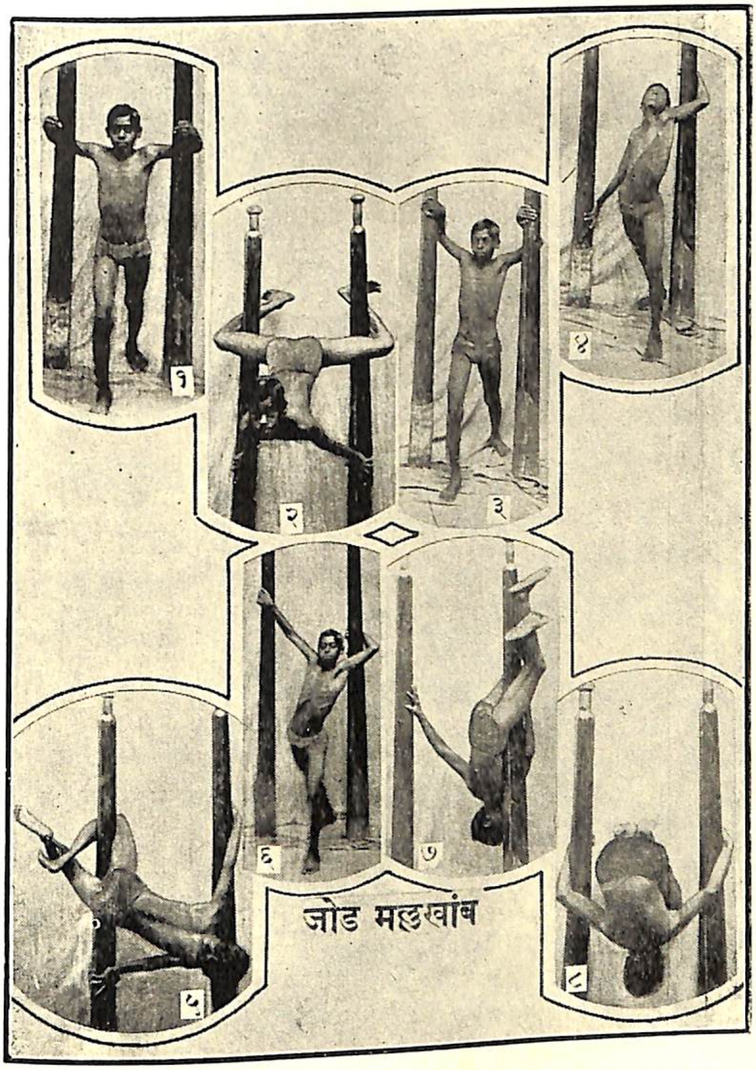
साधी अढी (जोडमल्लखांब अंक १):—चित्र अंक १ प्रमाणें मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर पुढून पाय वर नेऊन चित्र अंक २ प्रमाणें मल्लखांबास लावावे व त्याच चित्राप्रमाणें मल्लखांबावर हात टेकून उडी टाकावी.

साधी अढी (जोडमल्लखांब अंक २):—चित्र अंक ३ प्रमाणें मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर पुढून पाय वर नेऊन चित्र अंक २ प्रमाणें लावावे व उडी टाकावी.

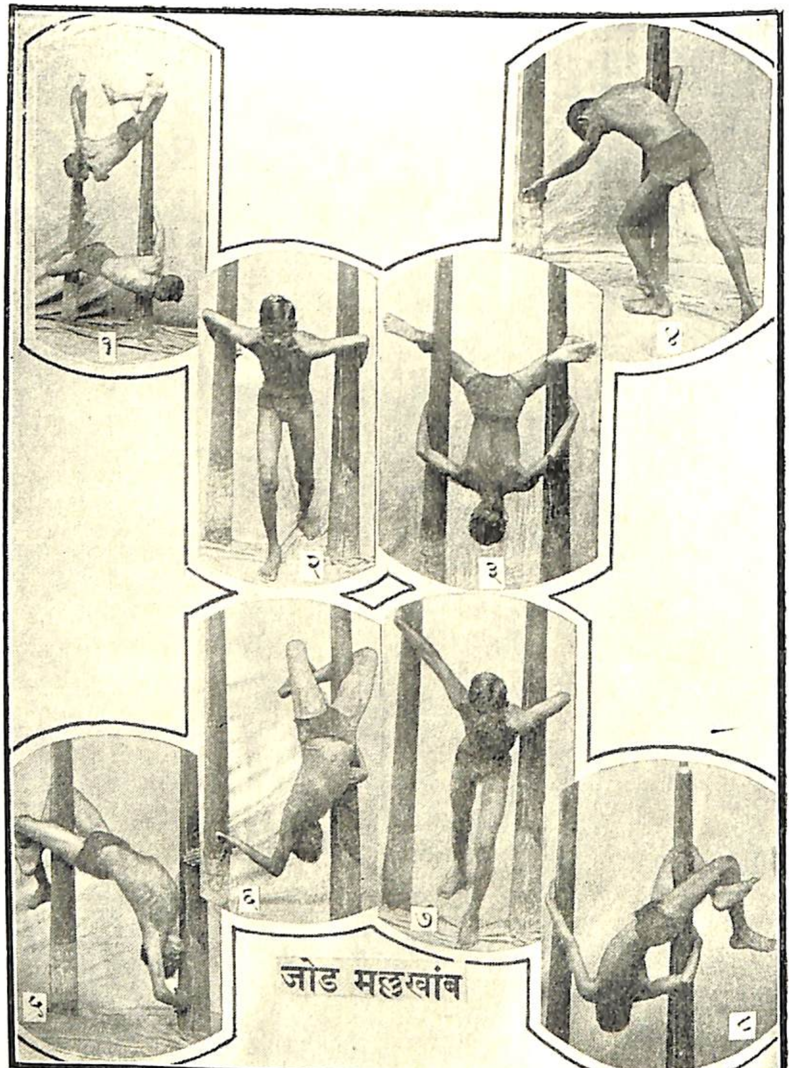
साधी अढी (जोडमल्लखांब अंक ३):--चित्र अंक ४ प्रमाणें मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर पाय वर नेऊन चित्र अंक ५ प्रमाणें एका मल्लखांबास अढी बांधावी व हात सोडून उडी टाकावी.

साधी अढी (जोडमल्लखांब अंक ४):--चित्र अंक ६ प्रमाणें मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर पाय वर नेऊन चित्र अंक ७ प्रमाणें एका मल्लखांबास अढी बांधावी. नंतर नेहमींप्रमाणें हात टेकून उडी टाकावी.

सलामी (जोडमल्लखांब अंक ५):--चित्र अंक १ प्रमाणें मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर पुढून दोन्ही पाय चित्र अंक ८ प्रमाणें वर नेऊन सलामी करावी.



चित्र संख्या ७०४–७११



चित्र संख्या ७१२–७१९

दसरंग (जोडमल्लखांब अंक ६):—डाव्या मल्लखांबास धरून पाय वर उडवावे व उजव्या मल्लखांबावर चित्र अंक १ प्रमाणें खोडा बांधावा. नंतर पहिल्या मल्लखांबाचे हात सोडून दुसऱ्या मल्लखांबावर दसरंगाप्रमाणें उठावे. नंतर त्या मल्लखांबास हातानें धरून पहिल्या मल्लखांबावर खोडा बांधावा. अखंड क्रिया समजावी म्हणून या चित्रांत दोघा विद्यार्थ्यांकडून एकाच वेळीं अढ्या बांधविल्या आहेत. याप्रमाणें एका मल्लखांबावरून दुसऱ्यावर जाऊन दसरंग करावा.

बगली (जोडमल्लखांब अंक ७):—चित्र अंक २ प्रमाणें मल्लखांब धरून मागून पाय वर उडवावे व चित्र अंक ३ प्रमाणें मल्लखांबाच्या मागच्या बाजूस लावावे. नंतर हात टेकून उडी घ्यावी.

बगली (जोडमल्लखांब अंक ८):—चित्र अंक ४ प्रमाणें मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर मागून पाय वर उडवून कोलांटी मारल्याप्रमाणें शरीर न्यावें व चित्र अंक ५ प्रमाणें खोडा बांधावा. नंतर वर उठून वरच्यावर बगली करावी.

बगली (जोडमल्लखांब अंक ९):—चित्र अंक ४ प्रमाणें मल्लखांब धरावा. नंतर मागून पाय वर उडवून चित्र अंक ६ प्रमाणें खोडा बांधावा. नंतर उठून दुसरा मल्लखांब हातानें धरावा व त्याच्या-वर बगली करावी.

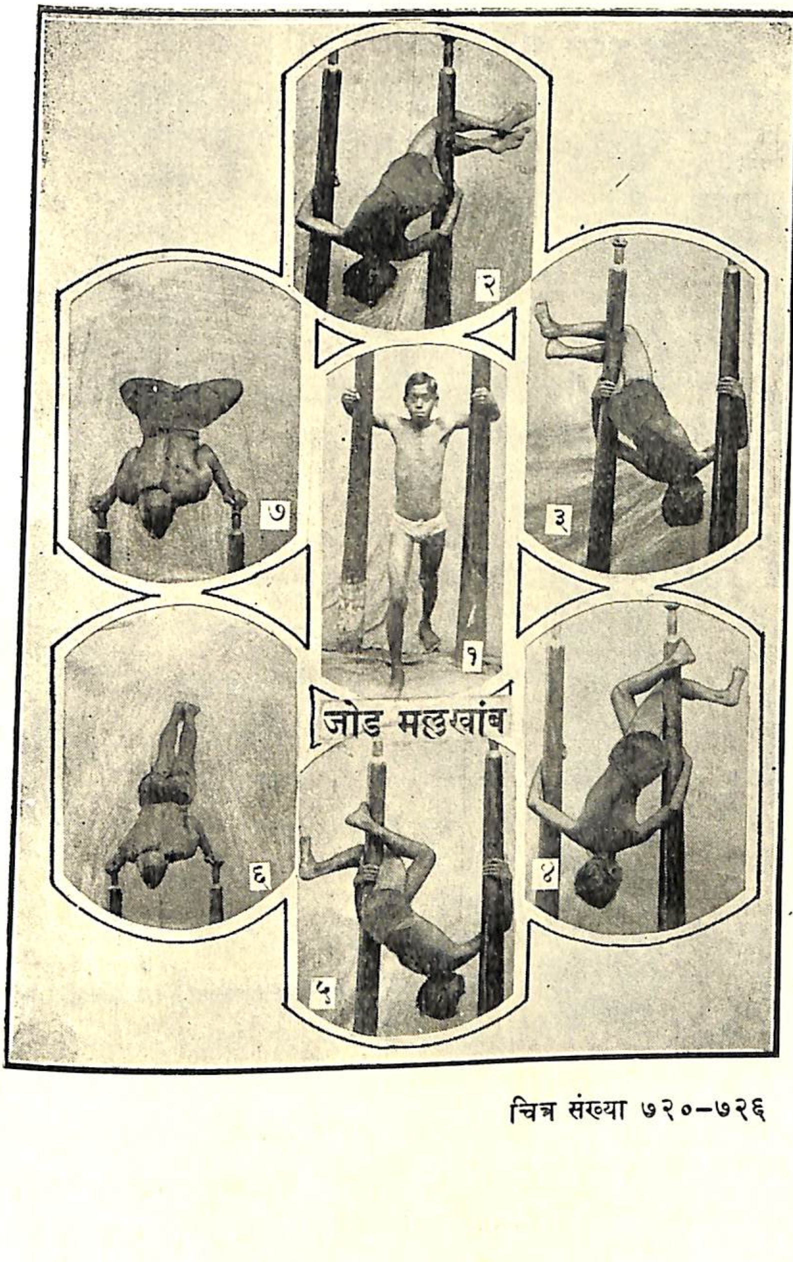
बगली (जोडमल्लखांब अंक १०):—चित्र अंक ७ प्रमाणें बगली बांधून उभें रहावें. नंतर मागून पाय उडवून चित्र अंक ८ प्रमाणें बगली बांधावी नंतर वर उठून दुसऱ्या मल्लखांबावर बगली बांधावी.

गुरुपकड (जोडमल्लखांब अंक ११):—चित्र अंक १ प्रमाणें मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर पाय वर नेऊन चित्र अंक २ प्रमाणें गुरुपकड बांधावी. नंतर उठून चित्र अंक १ प्रमाणें वर हात बांधावे. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें दुसऱ्या बाजूच्या मल्लखांबावर गुरुपकड बांधावी.

गुरुपकडीची फिरकी (जोडमल्लखांब अंक १२):—चित्र अंक २ प्रमाणें गुरुपकड बांधल्यावर गुरुपकडीच्या फिरकीसाठीं चित्र अंक ४ प्रमाणें पाय बांधावे. नंतर हात सोडून फिरकी फिरावी. नंतर वर उठून चित्र अंक १ प्रमाणें हात बांधावे व पाय वर नेऊन चित्र अंक ३ प्रमाणें मल्लखांबावर गुरुपकड बांधावी. नंतर चित्र अंक ५ प्रमाणें पाय लावून हात सोडावे व फिरकी करावी.

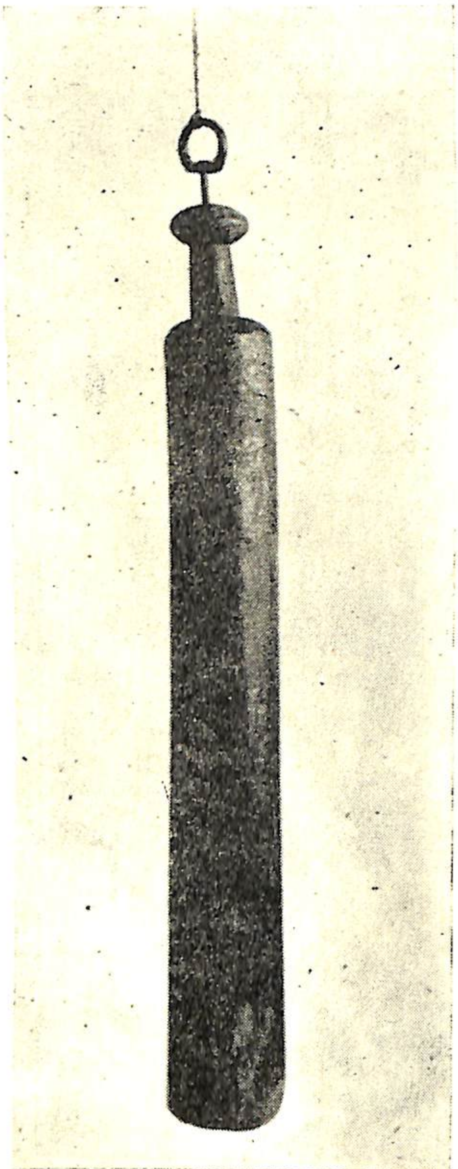
बोंडावरील फरारा (जोडमल्लखांब अंक १३):—एका मल्लखांबावर बगली करून बोंडाजवळ जावें. नंतर दोन्ही मल्लखांबांच्या बोंडावर हात ठेवून चित्र अंक ६ प्रमाणें फरारा करावा.

बोंडावरील पद्मासन (जोडमल्लखांब अंक १४):—चित्र अंक ६ प्रमाणें फरारा केल्यानंतर चित्र अंक ७ प्रमाणें पद्मासन करावें.



चित्र संख्या ७२०–७२६

(१८) टांगता जाड मल्लखांब.



बोंडाचा घेर १५ इंच

मुठीचा घेर ९ इंच

वरचे भागाचा घेर २०॥ इंच

लांबी ५८ इंच

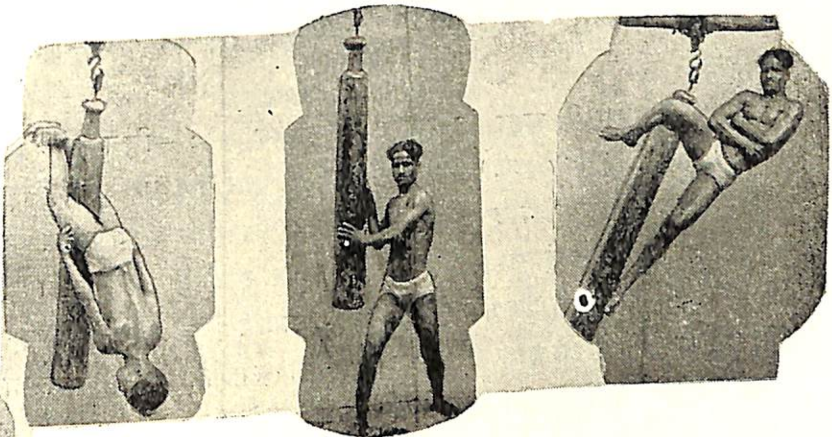
खालचे भागाचा घेर २०॥ इंच

चित्र संख्या ७२७

या मल्लखांबावर सर्व प्रकारचीं कामें होतात. मल्लखांब जाड असल्यानें कुस्तीच्या कामीं याचा चांगला उपयोग होतो. कित्येक तालमींतून बारीक टांगते मल्लखांब वापरतात पण तसें करणें बरोबर नाहीं. जाड मल्लखांब असला म्हणजे तो फार हालत नाहीं व त्यामुळें त्यावर काम करणें सोपें जातें.

(१८) टांगता मल्लखांब.

लेखक :—रा. लक्ष्मण नारायण सप्रे, संचालक, बालप्रभु व्यायामशाळा, बडोदें.





टांगत्या मल्लखांबाचा प्रकार गुरुवर्य बाळंभटदादा यांनींच बसविला आहे. त्यांचे पट्टशिष्य कोंडभटनाना यांचा जुना आखाडा काशीस आहे त्यांत प्रथमपासूनच टांगता मल्लखांब आहे. जमिनींत पुरलेल्या मल्लखांबावर कामें करण्यापेक्षां तींच कामें टांगत्या मल्लखांबावर करणें जास्त कठीण असतें. काम करणाराचें शरीर त्याच्या चांगलें ताब्यांत असावें लागतें. हा मल्लखांब जोड असेल तर कुस्तीच्या कामीं त्याचा चांगला उपयोग होतो. या मल्लखांबावर कामें करतांना तो हालूं न देण्यांत कौशल्य असतें.

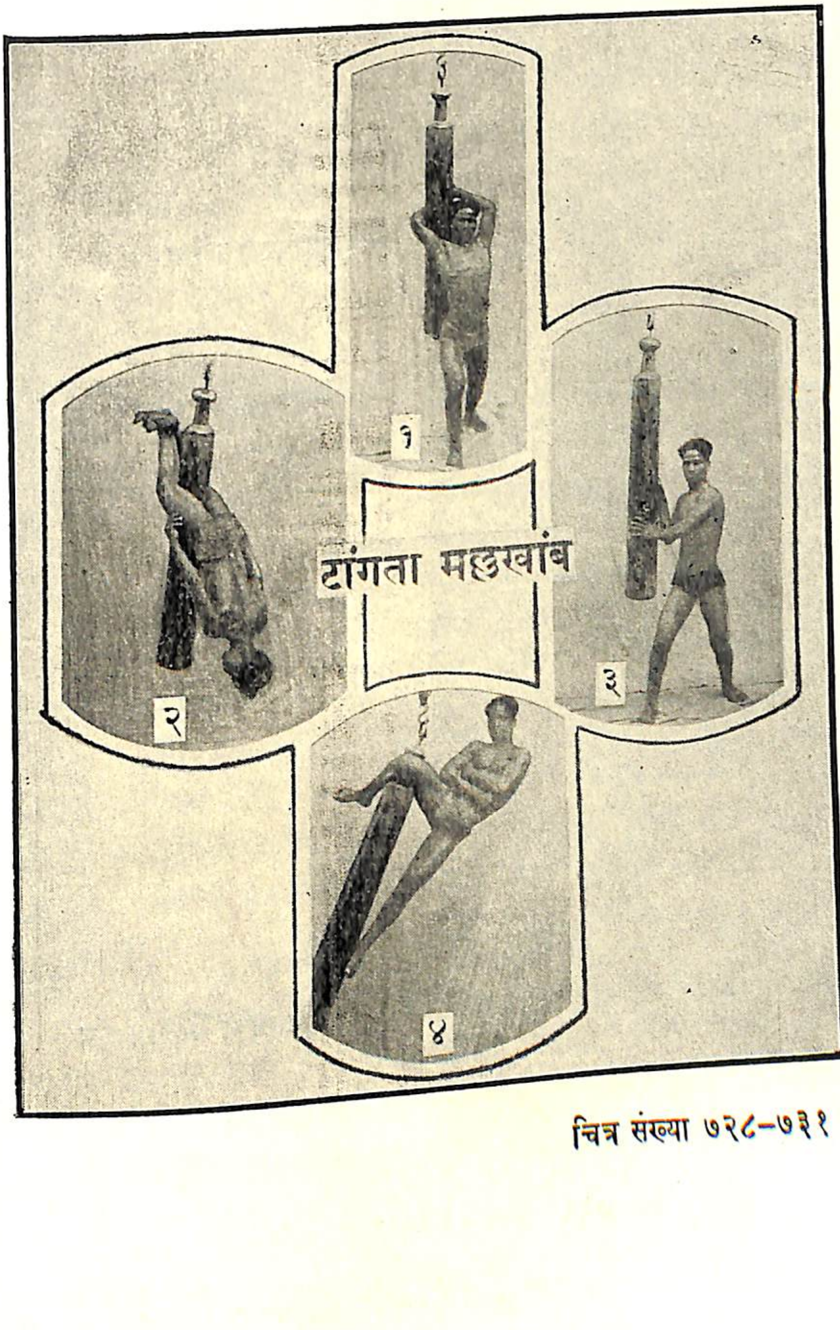
गु. प. पू. नारायणगुरूंच्या सांप्रदायांतील बहुतेक व्यायामशाळेंतून टांगत्या मल्लखांबावर कामें करण्याचा प्रघात आहे. या मल्लखांबावर कुस्तीच्या उपयुक्ततेचीं सर्व कामें करतां येतात; मुकी आणि कसोटे मारण्यासाठीं हात चांगला तयार करतां येतो. स्वारी अथवा खोडा बांधून रगडे घटवितां येतात. हातखोडा चांगला तयार करतां येतो आणि हत्यारांचीं, दिवाबत्तीचीं, शामदानांचीं, पलित्यांचीं व झाडांचीं कामेंहि करतां येतात.

पुरलेल्या मल्लखांबापेक्षां यावर कामें करणें अवघड आहे. परंतु यावर कामें चांगलीं करतां आलीं तर प्रेक्षकांचें मनरंजन होऊन त्यांजवर चांगली छाप पडते.

साधी अढी (टांगता मल्लखांब अंक १):—चित्र अंक १ प्रमाणें टांगता मल्लखांब धरून उभें रहावें. नंतर पाय वर नेऊन चित्र अंक २ प्रमाणें अढी बांधावी. नंतर साध्या उडीप्रमाणें मल्लखांबावर हात ठेवून व ढुंगण उंच करून जमिनीवर स्फूर्तीनें उडी टाकावी. जमिनीवर उडी पडतांच चित्र अंक ३ प्रमाणें तोंड मागें फिरवून मल्लखांब दोन्ही हातांनीं धरावा. याप्रमाणें चपलतेनें मल्लखांब धरला नाहीं तर तो पाठींत लागण्याचा संभव असतो.

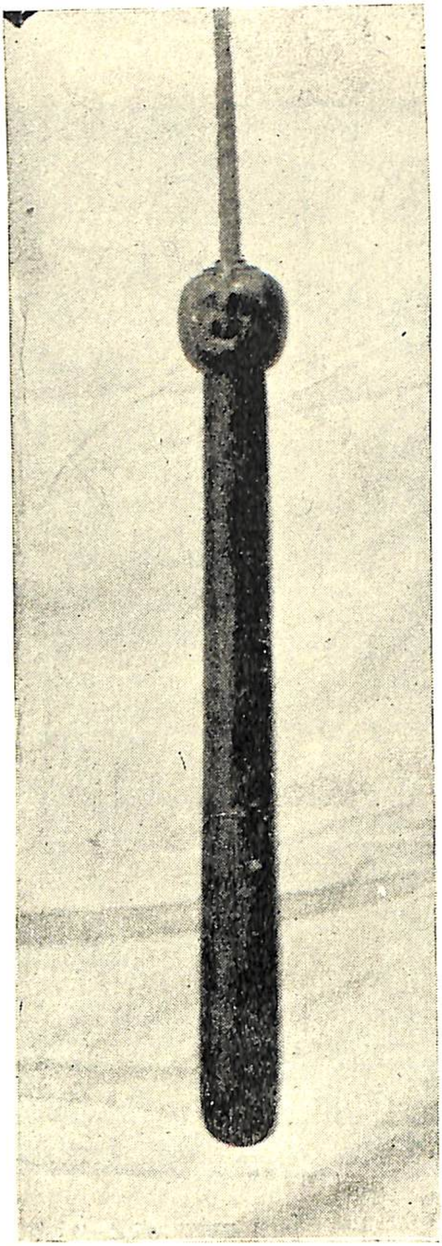
हनुमानपकड (टांगता मल्लखांब अंक २):—दसरंग करून वर जावें. नंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें हनुमानपकड बांधावी. नंतर खालचा पाय झटक्यानें वर घेऊन मल्लखांबास अढी बांधावी व झाप टाकून उडी घ्यावी.

सूचना:—साध्या मल्लखांबाप्रमाणें सर्व तऱ्हेचीं कामें टांगत्या मल्लखांबावर करतां येतात. परंतु मागील कामांची पुनरुक्ति होऊं नये म्हणून त्या कामांचे फोटो पुनः दिले नाहींत. निरनिराळीं कामें करतांना मल्लखांब जितका कमी हालेल तितकें काम सफाईदार झालें असें समजावें.



चित्र संख्या ७२८-७३१

(१९) अंतरपकड–प्रकार १ ला.

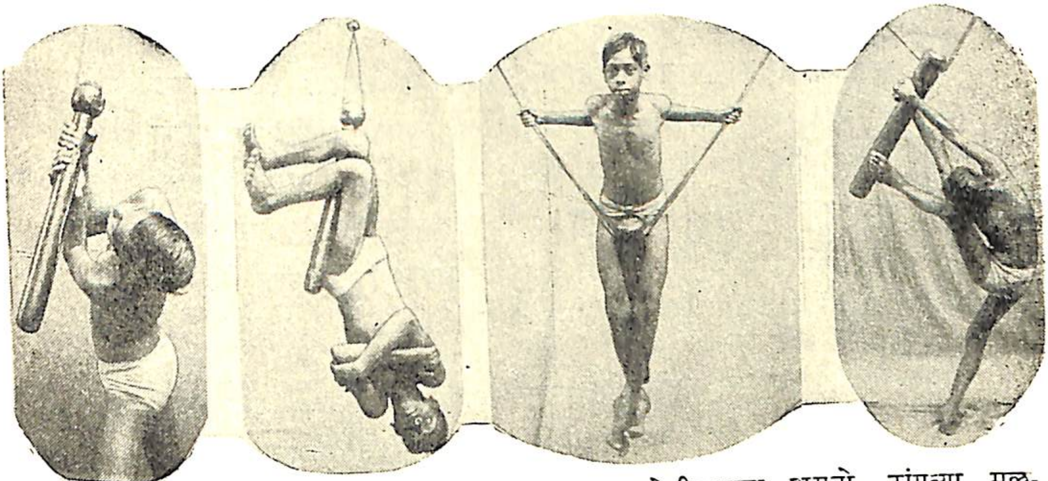


चित्र संख्या ७३२

वज्रमुष्टी पहिलवानांचे आखाड्यांत या प्रकारची अंतरपकड वापरतात. त्यावर काम केल्यानें हातांची पकड मजबूत होऊन शरीर चांगलें वळतें.

(१९) अंतरपकड.

लेखक :—**रा. लक्ष्मण नारायण सप्रे**, संचालक, बालप्रभु व्यायामशाळा, **बडोदें.**





हा मल्लखांब एखाद्या लहान जोडीसारखा असतो. टांगत्या मल्लखांबाचाच हा एक प्रकार आहे. वज्रमुष्टी कुस्ती खेळणारे पहिलवान शरीर हलकें, लवचिक व स्वाधीन रहावें म्हणून अंतरपकडीचा मल्लखांब करतात. तसेंच हातापायांचे बांध मजबूत बसावे म्हणून हा मल्लखांब करतात. जुन्या वेळेपासून त्यांच्यांत ह्या मल्लखांबाचा उपयोग चालू आहे. हा मल्लखांबाचा प्रकार कोणी व केव्हां सुरू केला तें समजत नाहीं. ह्या मल्लखांबाचीं कामें करतांना शरीर संकोचावें लागतें व हातांवर शरीर तोलावें लागतें.

या अंतरपकडीचे जोडअंतरपकड, दिवाले अंतरपकड, कोनाड्याची अंतरपकड, डूब अतरपकड असे चार प्रकार आहेत. या सर्व अंतरपकडींवर एकाच प्रकारचीं कामें करतात. मात्र अंतरपकडीच्या निरनिराळ्या प्रकारांमुळें शरिराचें संकोचनहि कामाच्या स्वरूपाप्रमाणें निरनिराळ्या स्थानीं होतें. नमुन्याकरतां यापैकीं कांहीं मल्लखांबाची माहिती या पुस्तकांत दिली आहे.

अंतरपकडीचा उपयोग बंदेशच्या कुस्तीच्या कामीं चांगला होतो. हिच्यावर दिव्याचीं, पलित्याचीं व हत्याराचीं कामें करतां येतात.

(प्रकार १ ला)

अंतरपकडीवर हातांनीं चढणें व उतरणें (अंतरपकड अंक १):—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही हातांनीं अंतरपकड धरून दोन्ही पाय गुडघ्यांतून वाकवावे व चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें मल्लखांबावर लोंबकळत रहावें. नंतर हात खालून वर लावीत वर चढावें व एकेक हात खालीं लावीत उतरावें. याप्रमाणें चढउतर केल्यानें हातांस व छातीस चांगली मेहनत होते.

पद्मासन करून अंतरपकडीवर चढणें व उतरणें (अंतरपकड अंक २):—चित्र अंक २ प्रमाणें मल्लखांब धरून पद्मासन करावें. नंतर एकेक हात वर लावीत चढावें व एकेक हात खालीं लावीत उतरावें.

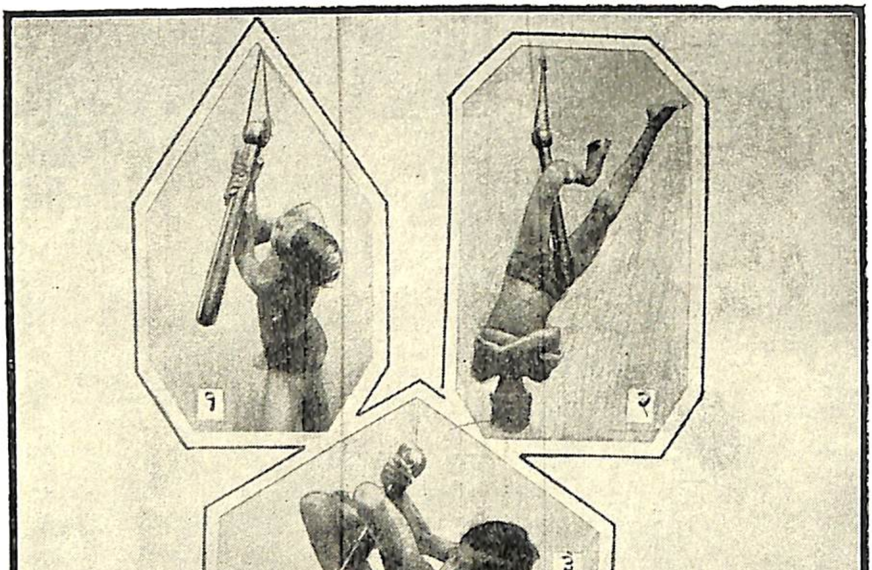
बगलअढीचा दसरंग (अंतरपकड अंक ३):—चित्र अंक ३ प्रमाणें अंतरपकड धरून उभें रहावें. नंतर पाय वर नेऊन अढी बांधावी व वर उठून बगलअढीचा दसरंग करावा.

दुहाती बगलअढीचा दसरंग (अंतरपकड अंक ४):—चित्र अंक ४ प्रमाणें दोन्ही हातांनीं अंतरपकड धरून उभें रहावें. नंतर पाय वर नेऊन अढी बांधावी व उठून वरच्यावर दुहाती बगलअढीचा दसरंग करावा.

हातखोड्याचा दसरंग (अंतरपकड अंक ५):—चित्र अंक ५ प्रमाणें अंतरपकड धरून उभें रहावें. नंतर पाय वर नेऊन अढी बांधावी व वर उठून वरच्यावर हातखोड्याचा दसरंग करावा.



चित्र संख्या ७३३–७३७



चित्र संख्या ७३८–७४३

सुपलीपकड अढीचा दसरंग (अंतरपकड अंक ६):—चित्र अंक १ प्रमाणें सुपलीपकड बांधून उभें रहावें. नंतर पाय वर नेऊन अढी बांधावी व वरचेवर उठून सुपलीपकडीचा दसरंग करावा.

एक पायाचा दसरंग (अंतरपकड अंक ७)—साध्या अढीप्रमाणें अंतरपकड धरून पाय वर न्यावे व चित्र अंक २ प्रमाणें एका पायाची अढी बांधावी. नंतर साध्या दसरंगाप्रमाणें वर उठावें व एक पायाचा दसरंग करावा.

फिरकी (अंतरपकड अंक ८):—अंतरपकडीस खोडा बांधून चित्र अंक ३ प्रमाणें दसरंग करण्यास वर उठावें. नंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें हात बांधून फिरकी करावी.

मानेचा दसरंग (अंतरपकड अंक ९):—चित्र अंक ५ प्रमाणें अंतरपकडीस धरून उभें रहावें. नंतर पाय वर उडवून अढी बांधावी व वर उठून वरचेवर मानेचा दसरंग करावा.

दुहाती नकीकसाची तिडी (अंतरपकड अंक १०):—अंतरपकडीस दुहाती नकीकसाप्रमाणें हात बांधून उभें रहावें. नंतर तिडीप्रमाणें पाय वर नेऊन चित्र अंक ६ प्रमाणें अंतरपकडीस लावावे. नंतर खालून तिडीप्रमाणें फिरून साधी अढी बांधावी व उडी टाकावी.

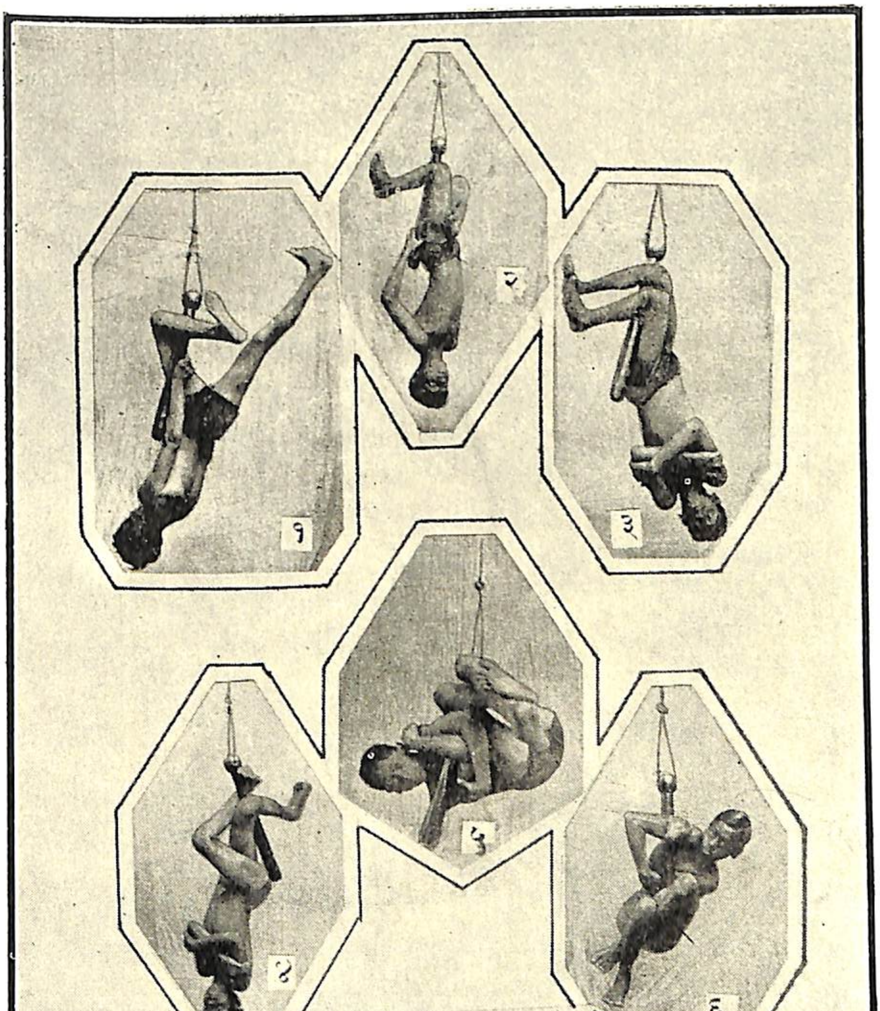
एक पायाच्या तिडीचा दसरंग (अंतरपकड अंक ११):—चित्र अंक १ प्रमाणें एका पायाची तिडी बांधावी. नंतर दसरंगाप्रमाणें उठून एक पायाच्या तिडीचा दसरंग करावा.

मंडी तिडीचा दसरंग (अंतरपकड अंक १२):—चित्र अंक २ प्रमाणें अंतरपकडीस मंडी तिडी बांधावी. नंतर उठून पुन्हां वरचेवर हीच तिडी करावी.

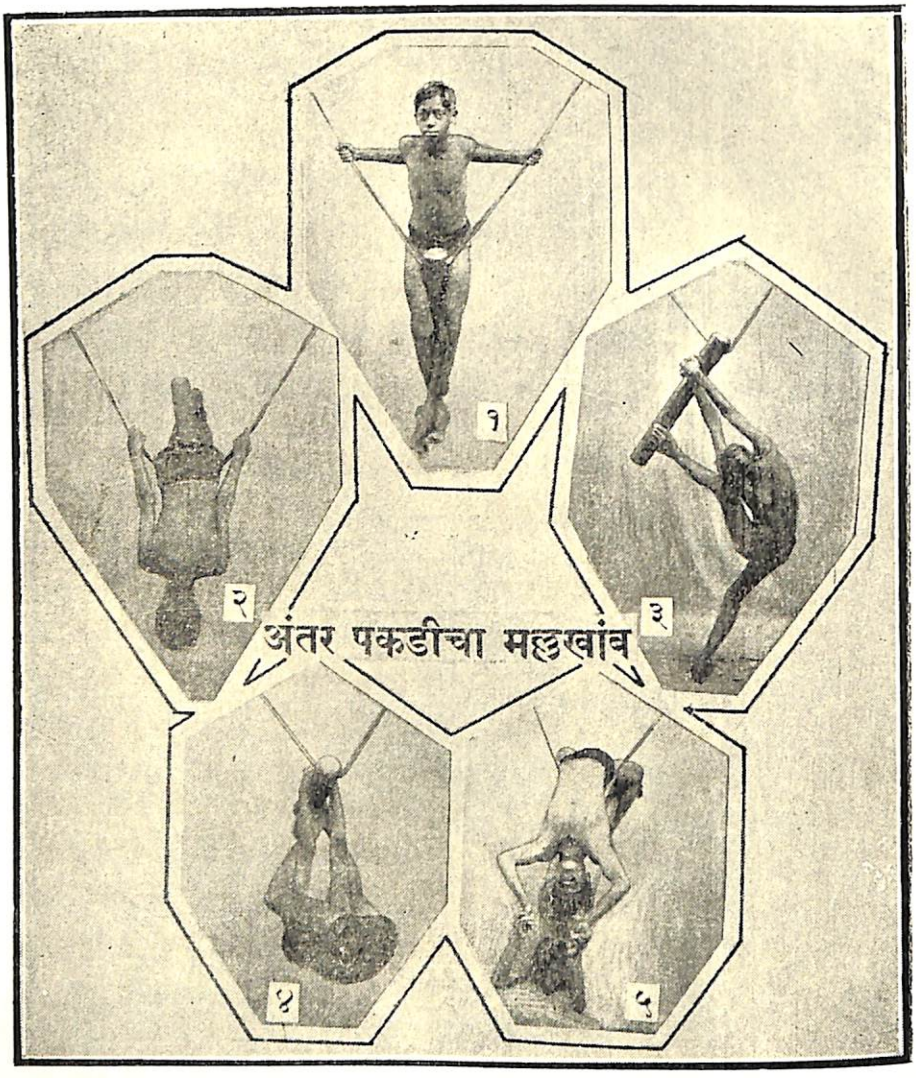
गुरुपकडीचा दसरंग (अंतरपकड अंक १३):—चित्र अंक ३ प्रमाणें गुरुपकड बांधावी. नंतर उठून वरच्यावर गुरुपकड बांधून दसरंग करावा.

गुरुपकडीची फिरकी (अंतरपकड अंक १४):—चित्र अंक ३ प्रमाणें गुरुपकड बांधावी. नंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें उजवा पाय डाव्या पायावरून अंतरपकडीस लावावा. नंतर फिरून दोन्ही हातांनीं अंतरपकड धरावी व गुरुपकडीची फिरकी करावी.

बगलीची उतरती (अंतरपकड अंक १५):—बगली करून वर गेल्यावर चित्र अंक ५ प्रमाणें हात बांधावे व पाय खालीं आणून चित्र अंक ६ प्रमाणें पायाचा खोडा बांधावा. नंतर हात सोडून पुन्हां बगली करून वर जावें व पुन्हां उतरती करावी.



चित्र संख्या ७४४–७४९



चित्र संख्या ७५०–७५४

(प्रकार २ रा)

अंतरपकड पायांत धरून रहाणें (अंतरपकड अंक १६):--चित्र अंक १ प्रमाणें अंतरपकड दोन्ही पायांत धरून दोन्ही बाजूच्या दोऱ्या हातांनीं धराव्या व उभें राहिल्याप्रमाणें रहावें.

अंतरपकड पायांत धरून कोलांट्या घेणें (अंतरपकड अंक १७):--चित्र अंक १ प्रमाणें अंतरपकडीवर राहिल्यानंतर चित्र अंक २ प्रमाणें पुढें झोंक टाकून उलटसुलट कोलांट्या घ्याव्या.

बंदरउडी (अंतरपकड अंक १८):--चित्र अंक ३ प्रमाणें अंतरपकडीस हातांनीं धरावें व डावा पाय अंतरपकडीवर ठेवावा. नंतर उजवा पाय हातांवरून पलीकडे आणून चित्र अंक ४ प्रमाणें रहावें. नंतर बंदरउडीप्रमाणें जमिनीवर उडी टाकावी.

अंतरपकड-झाड १-(अंतरपकड अंक १९):--एका विद्यार्थ्यानें अंतरपकडीवर जाऊन बसावें. नंतर दुसऱ्या विद्यार्थ्यानें अंतरपकडीवर साधी अढी बांधावी. नंतर बोंडावरील विद्यार्थ्यानें कमान करून चित्र अंक ५ प्रमाणें अढी बांधणाऱ्याचे हात धरावे.

अंतरपकड—झाड २-(अंतरपकड अंक २०):—एका विद्यार्थ्यानें अंतरपकडीच्या बोंडावर जाऊन बसावें. नंतर दुसऱ्या विद्यार्थ्यानें साधी अढी बांधून चित्र अंक १ प्रमाणें दसरंग करून उठावें. नंतर बोंडावर बसलेल्या विद्यार्थ्यानें कमान टाकून त्याच चित्राप्रमाणें हातांनीं स्वतःचे पाय धरावे.

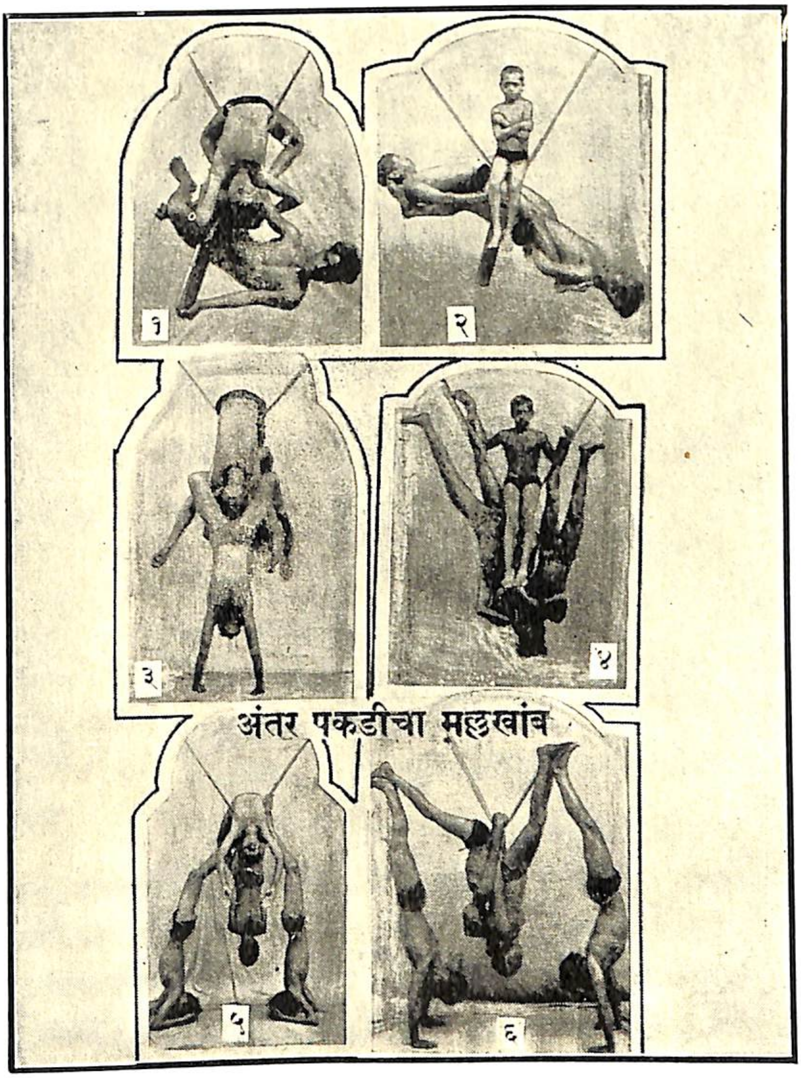
अंतरपकड—झाड ३-(अंतरपकड अंक २१):—प्रथम एका विद्यार्थ्यानें बोंडावर जाऊन बसावें. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें दुसऱ्या दोन विद्यार्थ्यांनीं अंतरपकडीच्या दोन्ही बाजूंनीं अंतरपकडीकडे पोट करून अढ्या बांधाव्या व पाय लांब करून मागें झोक टाकावा. नंतर एकमेकांचे पाय एकमेकांनीं धरावे.

अंतरपकड—झाड ४-(अंतरपकड अंक २२):—प्रथम एका विद्यार्थ्यानें अंतरपकडीच्या बोंडावर जाऊन समोरच्या बाजूस पाठ करून बसावें. नंतर दुसऱ्या विद्यार्थ्यानें पहिल्या विद्यार्थ्याच्या तोंडाकडून अंतरपकडीवर चढावें व बोंडावर बसलेल्या विद्यार्थ्याच्या पायास खोडा बांधावा. नंतर बोंडावर बसलेल्या विद्यार्थ्यानें मागें तोल टाकून चित्र अंक ३ प्रमाणें कमान करावी. नंतर तिसऱ्या विद्यार्थ्यानें जमिनीवर वृक्षासन करून कमान टाकणाऱ्या विद्यार्थ्याच्या हातांच्या बाहेरून पाय टाकावे. नंतर पायावर खोडा बांधून बसलेल्या विद्यार्थ्यानें मागें झोक टाकून कमान टाकावी.

अंतरपकड—झाड ५-(अंतरपकड अंक २३):— एका विद्यार्थ्यानें बोंडावर जाऊन बसावें. नंतर दुसऱ्या दोन विद्यार्थ्यांनीं अंतरपकडीच्या दोन्ही बाजूंस चित्र अंक ४ प्रमाणें बगलीचे फरारे करावे.

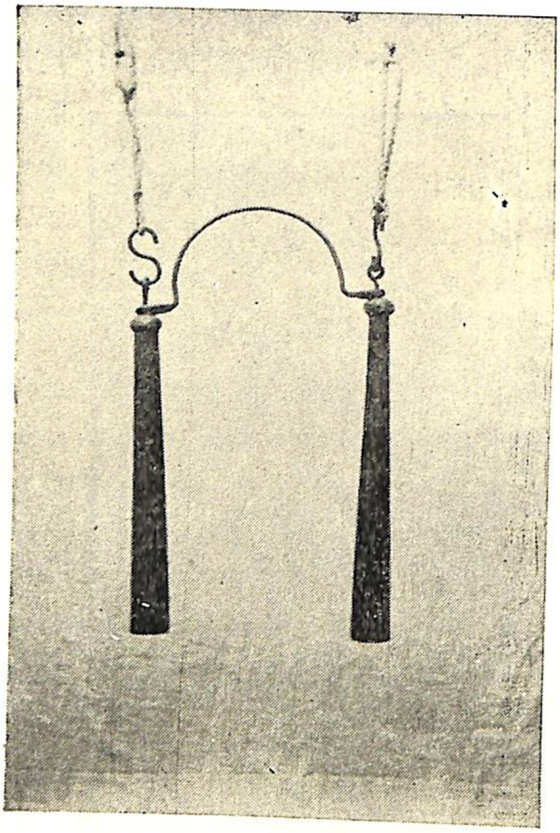
अंतरपकड— झाड ६-(अंतरपकड अंक २४):—एका विद्यार्थ्यानें बोंडावर जाऊन समोरच्या बाजूस पाठ करून बसावें. नंतर दुसऱ्या विद्यार्थ्यानें अंतरपकडीस साधी अढी बांधावी. नंतर आणखी दोन विद्यार्थ्यांनीं अंतरपकडीच्या दोन्ही बाजूंस जमिनीवर चित्र अंक ५ प्रमाणें शीर्षासन करावें.

अंतरपकड—झाड ७-(अंतरपकड अंक २५):—दोन विद्यार्थ्यांनीं अंतरपकडीच्या दोन्ही बाजूंस अंगसफा करून चित्र अंक ६ प्रमाणें पाय वरच्या अंगास ठेवावे. नंतर दुसऱ्या दोन विद्यार्थ्यांनीं अंतरपकडीच्या दोन्ही बाजूंस वृक्षासन करावें. नंतर पहिल्या दोन विद्यार्थ्यांनीं वृक्षासन करणाऱ्यांच्या पायावर पाय ठेवावे.



चित्र संख्या ७५५-७६०

(२०) जोड अंतरपकड.



बोंडाचा घेर ८ इंच

वरचे भागाचा घेर ५। इंच

खालचे भागाचा घेर ९॥ इंच

चित्र संख्या ७६१

दोन्ही अंतरपकडी एकाच मापाच्या असतात.

या अंतरपकडीचे वरचे अंगास जाड लोखंडी सळीचा तुकडा बसवून त्याचे वरचे टोक वाकवून कडीप्रमाणें आकडा केलेला असतो. दोन फुटांची लोखंडी सळी घेऊन ती अर्ध-वर्तुळ वाकवून त्याचीं टोकें वळवून नाकीं करतात. या कडींत दोन मल्लखांब अडकवून ते दोन दोऱ्यांनीं वरचे तुळईस टांगतात. दोन अंतरपकडींत १९ इंचाचें अंतर ठेवावें.

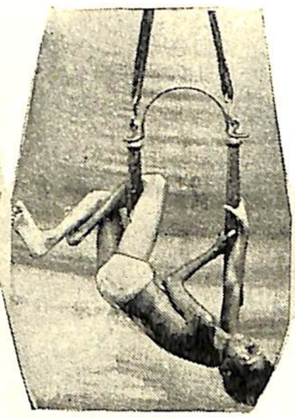
बारा फूट लांब अशा दोन तुळयांला सारख्या अंतरानें दोन दोन जाड दोऱ्या बांधून त्या दोऱ्यांत दोन अंतरपकडीचे जोड–मल्लखांब टांगून ठेवावे. नंतर मोठा झोका घेऊन त्याच गतींत एका मल्लखांबावरून दुसऱ्या मल्लखांबावर कामें करतां करतां उडी मारून जावें. अशा रीतीनें कामें केल्यास करणाराला आनंद होतोच परंतु पाहाणारालाहि विशेष मौज वाटते.

या सर्व मल्लखांबावरील कामांचा उपयोग बंदेशाचे डावांत होतो. शिवाय अंग चोरून काम करण्याची संवय झाल्यामुळें साध्या कुस्तींतील डावांहि सफाईनें करतां येतात.

(२०) जोड अंतरपकड.

लेकख :—रा. **लक्ष्मण नारायण सप्रे**, संचालक, बालप्रभु व्यायामशाळा, **बडोदें.**





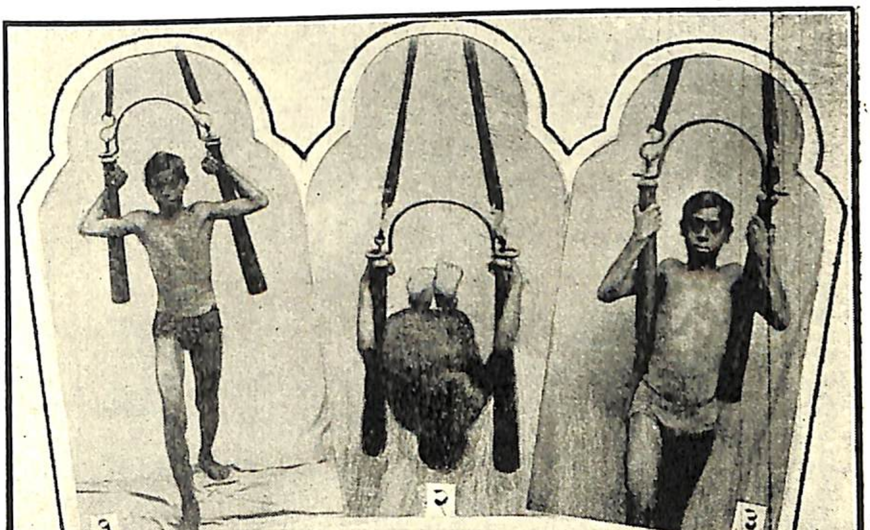


हा प्रकार नवीन असून आनंद व उल्हास वाढविणारा आहे. ह्या अंतरपकडी दोन फूट लांबीच्या व खालचे अंगास घेराला जाड असून वरचे अंगास निमुळत्या आकाराच्या असतात. या दोन अंतरपकडींत सारखे अंतर रहावें म्हणून दोन हात लांबीची ३–४ सूत जाड अशी लोखंडी गोल सळी घेऊन ती कमानदार वांकवितात व तिचीं दोन्हीं टोकें वळवून (अंतरपकडीचीं नाकीं सहज काढतां घालतां येतील एवढीं मोठीं) दोन नाकीं करतात व या नाक्यांमधून दोन्ही मल्लखांबाचीं नाकीं खालून घालून वर काढतात; आणि इंग्रजी आठाच्या आंकड्यासारखे दोन आंकडे घेऊन त्याची खालची बाजू दरेक मल्लखांबाच्या नाक्यांत घालतात व एका तुळईस दोन जाड दोऱ्या (दोन्ही मल्लखांब हाताच्या दोन्ही बगलेंत सहज येतील इतक्या खालीं) बांधतात आणि दोन्ही आकड्याचा वरचा भाग एकेका दोरींत अडकवितात. नंतर त्या मल्लखांबाला थोडें एरंडेल अथवा उदेल लावून पुरलेल्या एकेरी मल्लखांबाच्या भागांत जीं कामें सांगितलीं आहेत तीं सर्व या मल्लखांबावर करतात. एकेका मल्लखांबावर एकेक अशा रीतीनें एकाच वेळेस दोघांना या मल्लखांबावर कामें करतां येतात. कामें करतांना एकमेकाचे अंगास अंग लावावयाचें नसल्यानें शरीर अकुंचित करून काम करण्याची संवय होते व त्यामुळें शरिरांत चलाखी येऊन संतोलन शक्ति वाढते. दोन्ही मल्लखांबावर एकस्यानें शक्यतितका मोठा झोका घेऊन कामें केलीं तर कामें करणारास आनंद होतोच, परंतु पाहाणारांचें मनहि प्रसन्न होतें. या मल्लखांबावर दिवाबत्तीचीं व हत्यारांचीं कामेंहि करतां येतात.

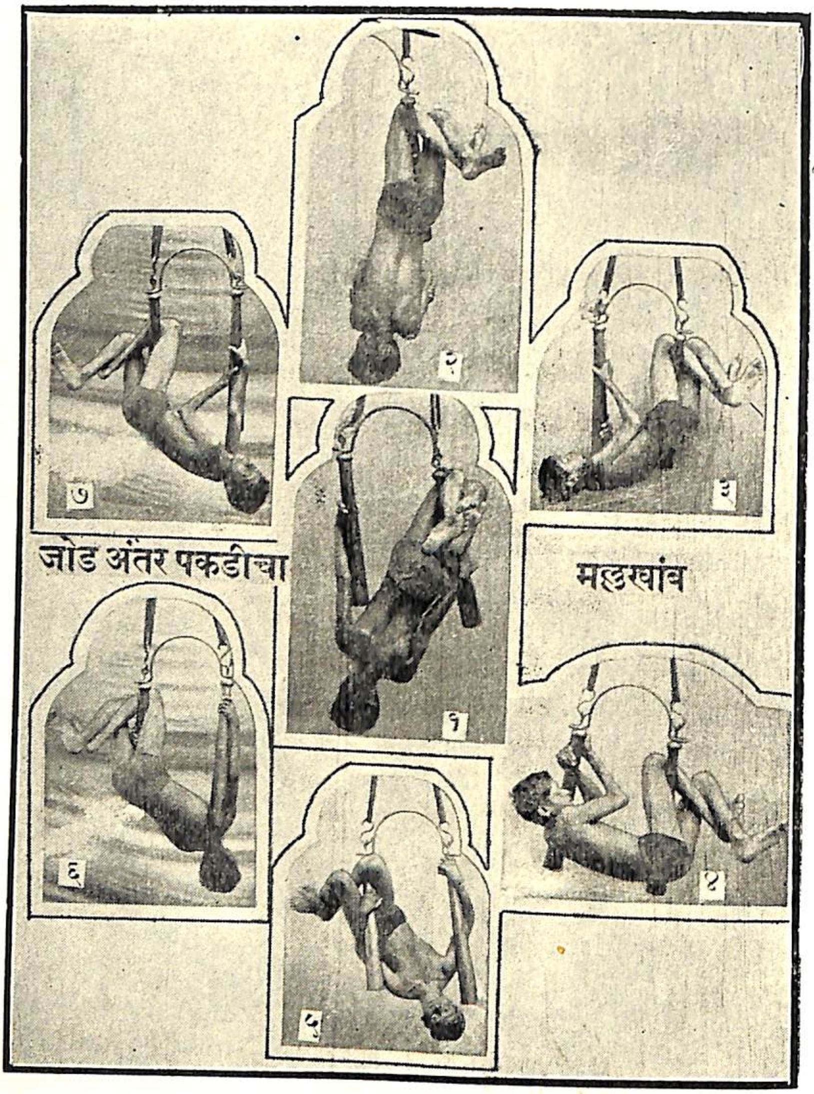
साधीची सलामी (जोड अंतरपकड अंक १):—चित्र अंक १ प्रमाणें जोड अंतरपकड धरून उभें रहावें. नंतर पुढून पाय उचलून चित्र अंक २ प्रमाणें सलामी करावी. नंतर तेथूनच उलट पाय आणून उलट सलामी करावी.

बगलअढीची सलामी (जोड अंतरपकड अंक २):--चित्र अंक ३ प्रमाणें जोड अंतरपकड धरून उभें रहावें. नंतर पाय वर नेऊन चित्र अंक ४ प्रमाणें सलामी करावी. नंतर उलट पाय आणून उलट सलामी करावी.

बगलींची सलामी (जोड अंतरपकड अंक ३):--चित्र अंक ५ प्रमाणें जोड अंतरपकड धरून उभें रहावें. नंतर मागून पाय उडवून चित्र अंक ६ प्रमाणें वर आणावे व पलीकडे नेऊन जमिनी-वर उभें रहावें. नंतर उलट पाय नेऊन पहिल्या स्थितींत रहावें.



चित्र संख्या ७६२–७६७



चित्र संख्या ७६८–७७४

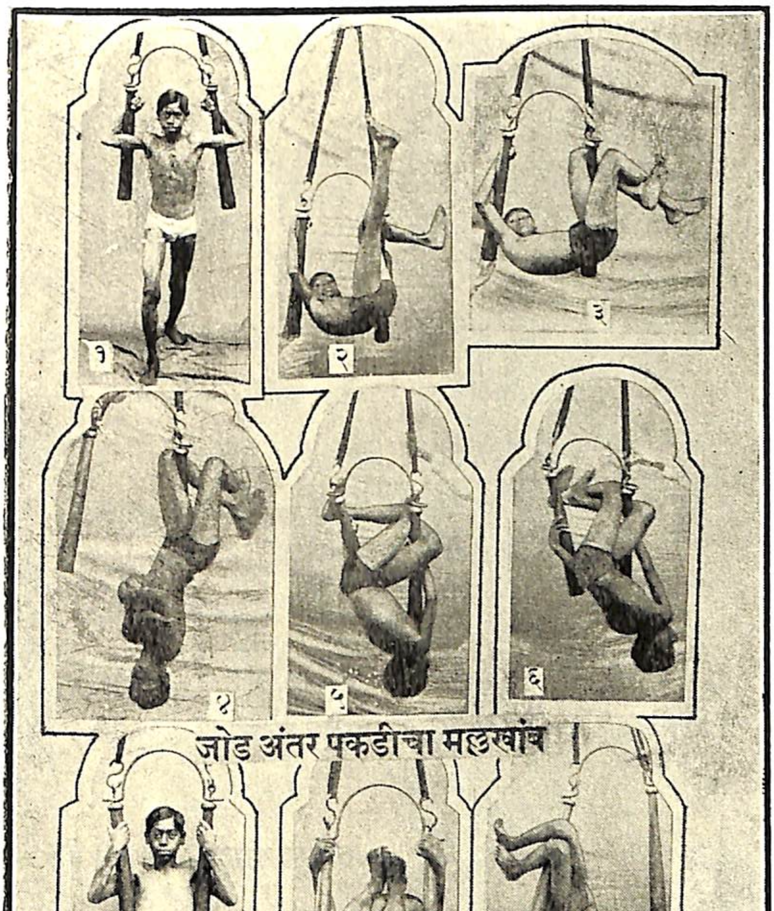
दसरंग (जोड अंतरपकड अंक ४):—साधीच्या अढीप्रमाणें जोड अंतरपकड धरून उभें रहावें. नंतर पाय वर उडवून चित्र अंक १ प्रमाणें एका अंतरपकडीस खोडा बांधावा व चित्र अंक २ प्रमाणें हात सोडून लोंबकळत रहावें. नंतर वर उठून चित्र अंक ३ प्रमाणें दुसरी अंतरपकड धरावी. नंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें दोन्ही हातांनीं अंतरपकड ओढून शरीर वर उचलावें. नंतर उजवा हात सोडून त्यानें खोडा बांधलेली अंतरपकड धरावी व पायाचा खोडा सोडून चित्र अंक ५ प्रमाणें दुसऱ्या बाजूच्या अंतरपकडीस खोडा बांधावा. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें हात सोडून रहावें. नंतर पुन्हां वर उठून डाव्या हातानें चित्र अंक ६ प्रमाणें अंतरपकड धरावी. नंतर चित्र अंक ७ प्रमाणें उजवा हात अंतरपकडीस लावून शरीर वर उचलावें व खोडा सोडून हाताच्या वरच्या अंगास चित्र अंक १ प्रमाणें खोडा बांधावा. नंतर वरप्रमाणें पुन्हां दसरंग करावा.

कैंची (जोड अंतरपकड अंक ५):—चित्र अंक १ प्रमाणें जोड अंतरपकड धरून उभें रहावें. नंतर पाय वर उडवून चित्र अंक २ प्रमाणें डावा पाय अंतरपकडीस लावावा व चित्र अंक ३ प्रमाणें कैंची बांधावी. नंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें हात सोडून लोंबकळत रहावें. नंतर डाव्या हातानें दुसरी अंतरपकड धरून त्या बाजूच्या अंतरपकडीवर वरप्रमाणें कैंची बांधावी.

तिडी (जोड अंतरपकड अंक ६):—चित्र अंक १ प्रमाणें जोड अंतरपकड धरून उभें रहावें. नंतर तिडीप्रमाणें पाय वर नेऊन व कंबर फिरवून डावा पाय चित्र अंक ५ प्रमाणें अंतरपकडीस लावावा व चित्र अंक ६ प्रमाणें उजवा पाय डाव्या पायावर टाकून खोडा बांधावा. नंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें हात सोडून रहावें.

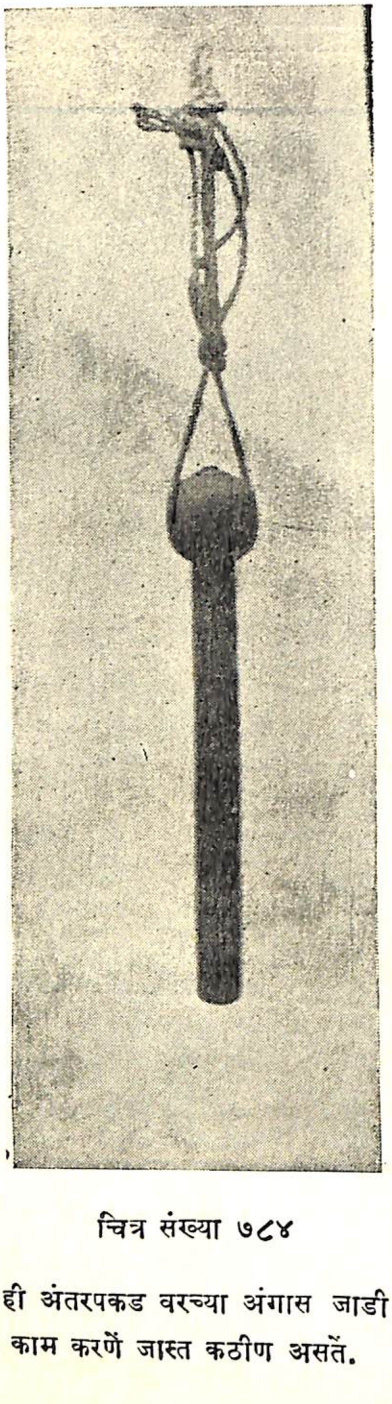
गुरुपकड (जोड अंतरपकड अंक ७):—चित्र अंक ७ प्रमाणें जोड अंतरपकड धरून उभें रहावें. नंतर चित्र अंक ८ प्रमाणें पाय वर नेऊन चित्र अंक ९ प्रमाणें गुरुपकड बांधावी व हात सोडून लोंबकळत रहावें. नंतर उठून दुसरी अंतरपकड धरावी व त्यावर गुरुपकड बांधावी.

सूचना:—साध्या मल्लखांबाप्रमाणें अंतरपकडीवर व जोड अंतरपकडीवर पुष्कळ प्रकारचीं कामें होऊं शकतात.



चित्र संख्या ७७५–७८३

(२१) अंतरपकड--प्रकार २ रा.



बोंडाचा घेर १३ इंच

वरचे भागाचा घेर ६॥ इंच

लांबी ४२ इंच

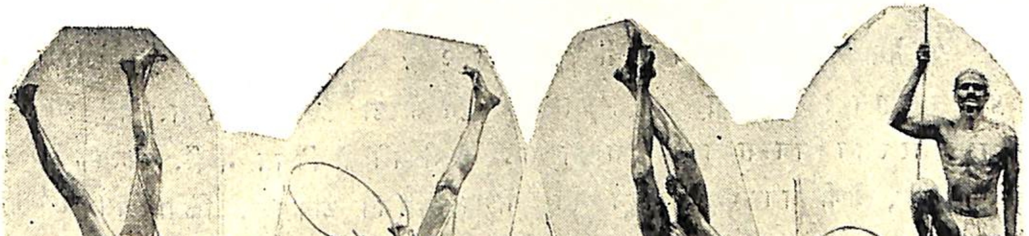
खालचे भागाचा घेर ६॥ इंच

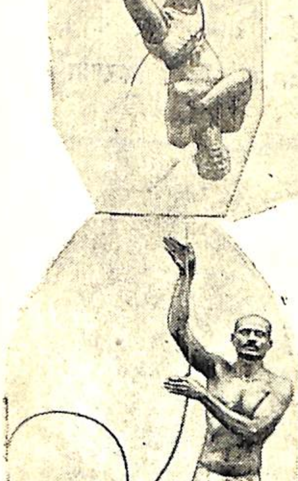
चित्र संख्या ७८४

ही अंतरपकड वरच्या अंगास जाडी व खालचे अंगास निमूळती असते त्यामुळें हिच्यावर काम करणें जास्त कठीण असतें.

(२१) वेताचा मल्लखांब.

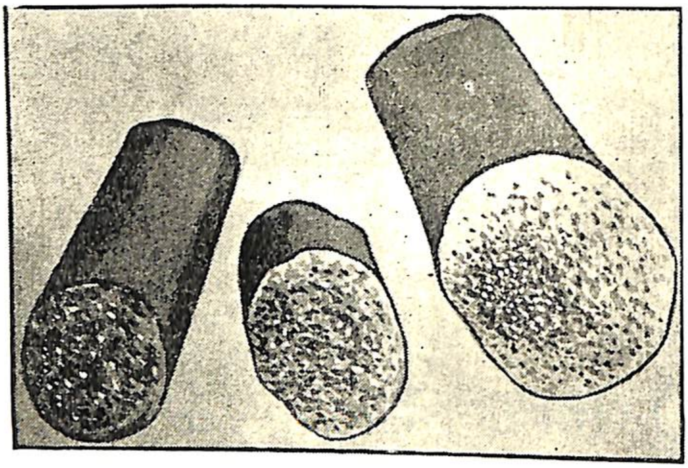
लेखक:—रा. लक्ष्मण नारायण सप्रे, संचालक, बालप्रभु व्यायामशाळा, बडोदें.





श्री. कोंडभटनाना यांचे पट्टशिष्य श्री. दामोदरगुरु यांनीं वेताच्या मल्लखांबाचा प्रकार नवीनच काढला व नंतर त्याचा प्रसार त्यांचे परंपरेच्या तालमींतून इतर तालमींत झाला. या मल्लखांबानें हातांची पकड मजबूत होऊन हातांवर सर्व शरीर तोलण्याची संवय होते. तसेंच पायाच्या आंगठ्याची पकड चांगली होते. यावरील निरनिराळीं कामें केल्यानें शरिरांत चांगली तडफ येते.

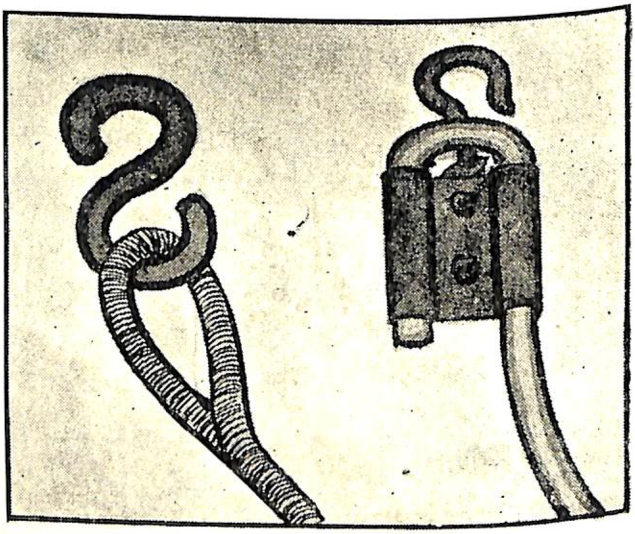
पाण्यांत उगलेला वेत मिळाला तर उत्तम. तो वेत चिवट असल्यानें पिचत नाहीं. वेत निरनिराळ्या रंगाचे असतात. पक्का (परिपक्क) वेत पांढरा, लाल किंवा हिरवा पाहून घ्यावा म्हणजे तो जास्त टिकतो. वेत १० ते १५ फूट लांब असावा. तो हाताचे करंगळीइतका जाड असावा.



चित्र संख्या ७८५

वेताच्या उभ्या छेदांत कमी छिद्रें असलेला वेत चांगला समजावा. चित्र अंक ७८५ मध्यें उजव्या बाजूच्या वेतांत कमी छिद्रें आहेत. त्यापेक्षां डाव्या बाजूच्या वेतांत जास्त छिद्रें आहेत. तसेंच वेत वाकवून उलटसुलट वळविला तरी त्याचा करकर आवाज झाला नाहीं तर तो वेत चांगला समजावा. तसेंच वेत वळवून त्याचीं दोन टोकें एकमेकांस मिळविलीं आणि तो वेत पिचला नाहीं तर चांगला समजावा.

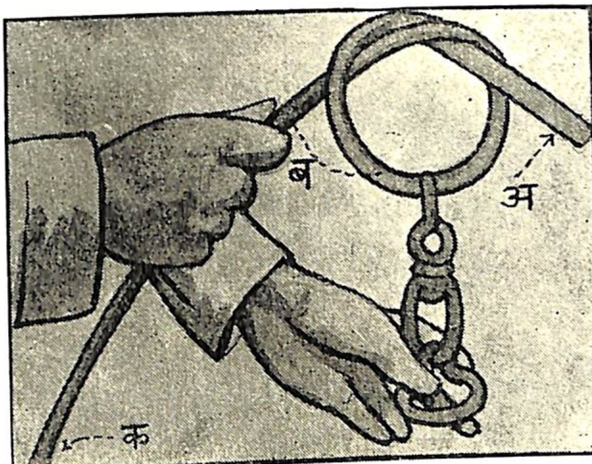
वेतावर काम करण्याचे आधीं वेत निदान ३–४ कलाक पाण्यांत बुडवून ठेवावा व काम करण्याचे वेळीं पाण्यांतून काढून रुमालानें पुसून कोरडा करून वापरावा. वेत चांगला असेल तर त्यास भिजल्यानंतर दोरीसारखी गाठ मारली तरी तो पिचत नाहीं. कित्येक लोक वेतास तेल, लोणी अगर हळद लावून नंतर पाण्यांत भिजत टाकतात. किंवा वेत पाण्यांत उकळून नंतर उपयोगांत आणतात, पण तसें करण्याचें कारण नाहीं. तीन चार कलाक वेत पाण्यांत भिजत टाकून कामांत घेतला तर तो उत्तम काम देतो. वेतावर उड्या करण्याचे आधीं कित्येकजण त्यास एरंडेल लावतात पण तसें करूं नये. त्यामुळें काम करणारा मनुष्य त्यावरून जास्तच घसरतो व त्यामुळें कातडें निघून इजा होण्याची भीति असते. वेत टांगण्यासाठीं लोखंडी आकड्यांत आडकवितात. ह्या आकड्याचें चित्र बाजूला दिलें आहे. चित्रांत उजवे बाजूस लोखंडी आकडा दाखविला आहे व डावे बाजूस वेत वाकवून त्यास दोरी गुंडाळून त्याचें नाकें बनविलें आहे



चित्र संख्या ७८६

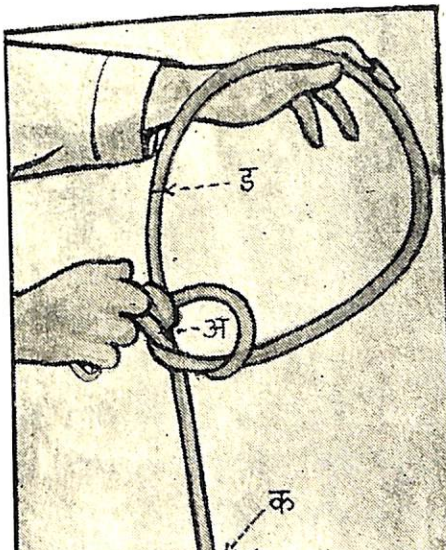
त्यावरून कल्पना येईल. वेताचीं पेरीं असतात तेथील गाठींचीं तोंडें खालीं राहतील अशा रीतीनें वेत टांगावा म्हणजे शरीर वेतावरून घसरलें तर कमी लागतें. लांब पेऱ्याचा वेत मल्लखांबास जास्त सोईचा असतो.

याशिवाय भोरकडींत वेत घालून त्यांस गाठ मारून वेत लटकविण्याचा एक प्रकार **वेत आणि कुस्ती** ह्या पुस्तकांत **बॅरिस्टर अनंत हरी खासगीवाले** यांनीं दिला आहे. तोच प्रकार त्यांचे पुस्तकाचे आधारें खालीं दिला आहे.

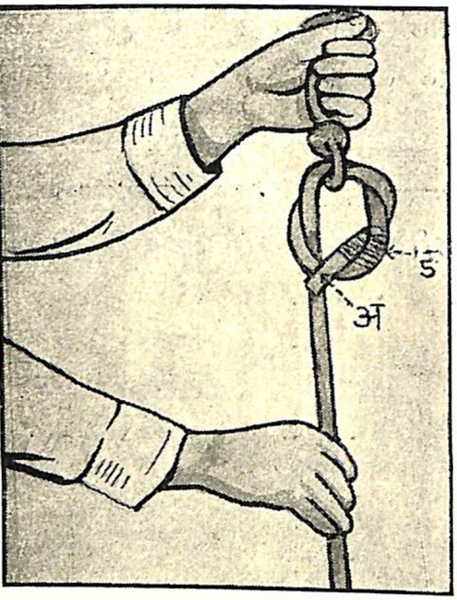


चित्र संख्या ७८७

वेत कमविला गेल्यानंतर आकृति अंक ७८७ मध्यें दाखविल्याप्रमाणें त्याला गाठ मारावयाची असते. आकृति अंक ७८७ मध्यें 'अ' हें वेताचें टोक असें आहे कीं तें आकाशाकडे तोंड करून वर धरलें असतां, वेताच्या प्रत्येक पेऱ्यावरील पापुद्र्याचें टोक जमिनी कडे होतें. अशा टोकालाच प्रत्येक वेळीं टांगण्यासाठीं गांठ मारावयाची असते. यामुळें वेत करणारा वेतावरून घसरला तर कातडें घासत नाहीं. आकृति ७८८ मध्यें भोरकडींत वेताचें 'अ' टोक घालून नंतर दुसरें 'क' हें टोक त्या चित्रांत दाखविलेल्या 'ब' ह्या बाणाच्या टोकानें दर्शविलेल्या दिशेनें, भोरकडीमधून आडकवून गाठ मारलेली आहे. नंतर चित्र अंक ७८८ प्रमाणें गांठ दिसूं लागेल. त्या आकृतींतील 'क' हें टोंक खालीं पक्कें ओढल्यानंतर चित्र अंक ७८८ प्रमाणें वेताची पूर्ण गाठ झालेली दिसेल. नंतर वेताच्या 'ड' या टोकाला 'ड' या ठिकाणीं बारीकशा दोरीनें बांधून टाकावें म्हणजे तें टोक गाठींतून निसटून जाण्याची भीति रहाणार नाहीं.



चित्र संख्या ७८८



चित्र संख्या ७८९

वेत टांगण्यासाठीं १० फूट उंचीवर एक भक्कम कोयंडा (हूक) लावावा. चित्र अंक ७८९ मधील लोखंडी आकड्यास भोरकडी असते. भोरकडीमुळें काम करतांना वेत फिरविण्यास अडचण येत नाहीं.

वेताचा मल्लखांब केल्यानें शरीर हातांवर उचलून धरण्याची चांगली संवय होते. त्यामुळें हातांचे स्नायू मजबूत होतात व शरीर हलकें होतें.

वेत चांगल्या रीतीनें पायांत अडकवीपर्यंत सर्व शरिराचें वजन हातांवरच उचलून धरावें लागतें, त्यामुळें हातांच्या बोटांची पकड मजबूत होते. तसेंच पायाचा आंगठा व त्या जवळचें बोट यांत वेत धरावा लागतो, म्हणून तेथील स्नायू मजबूत होतात.

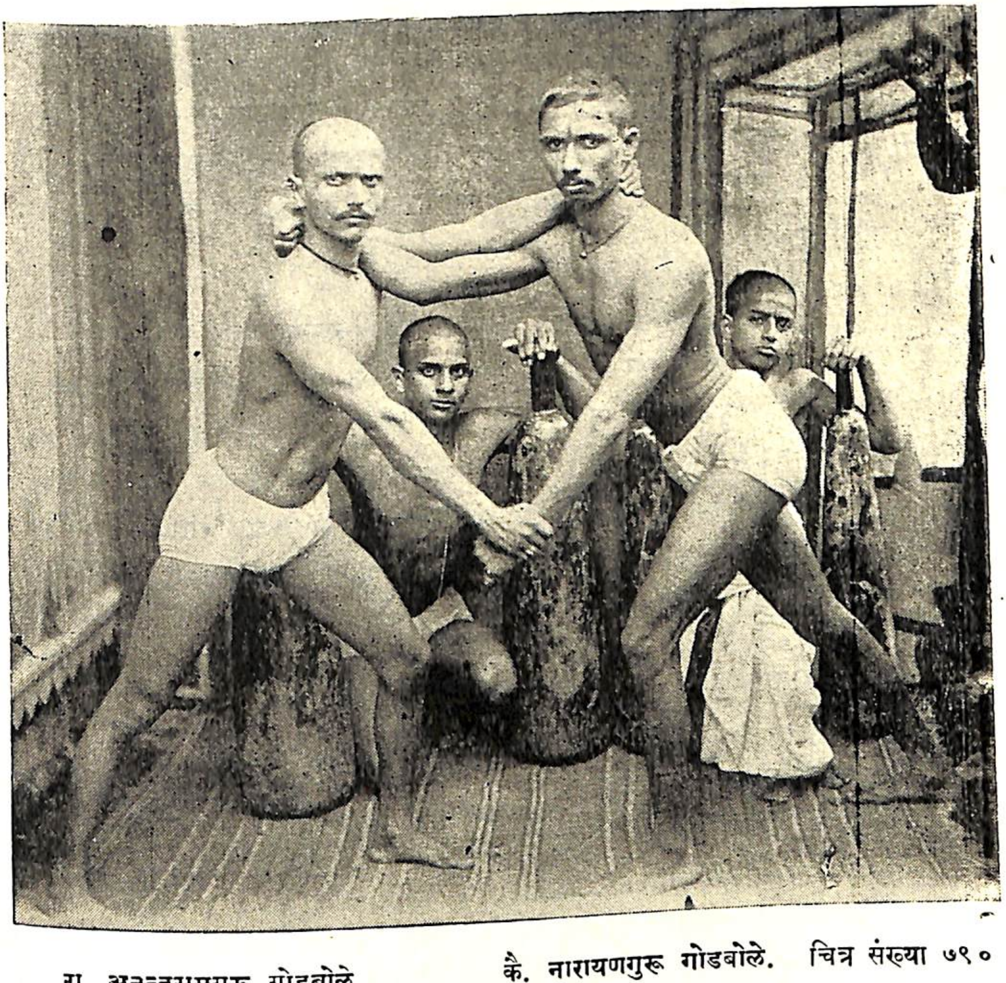
वेत करतांना एक भिजलेला रुमाल व एक कोरडा रुमाल जवळ ठेवावा. वेत कोरडा झाला तर त्यावर ओला रुमाल फिरवून वेत ओला करावा व वेत फार ओला असेल तर कोरड्या रुमालानें पुसून तो कोरडा करावा.

वेताचें काम चालूं असेल तोंपर्यंत वेत ओलसर ठेवणें जरूर असतें. वेत कोरडा झाला तर तो पिचतो. वेतावरून शरीर घसरूं नये म्हणून वेतास मेण अगर राळ लावावी. नवीन शिकणारा इसम पडला तर त्यास इजा होऊं नये म्हणून खालीं ५ फूट लांबीची व ५ फूट रुंदीची काथ्याची जाड गादी घालावी. वेत करतांना साधा मल्लखांब करतांना घालतात त्याप्रमाणें लंगोट व त्यावर चड्डी घालावी. अर्धी विजार व आखूड अस्तन्यांचें कुडतें घालून देखील वेताचा मल्लखांब करतां येतो. वेतावरून शरीर घसरलें तर अंगाची कातडी सोलली जाते म्हणून शिकविणारानें जास्त काळजी घ्यावी. काम करतांना लागलें तर तें नीट बरें होईपर्यंत वेतावर काम करूं नये.

वेतावर काम केल्यानंतर शक्य असेल तर उतरतांना जमिनीवर हात टेकावे.

श्री. रा. ल. ना. सप्रे यांनीं वेताच्या मल्लखांबाचे खालीं लिहिल्याप्रमाणें आणखी दोन प्रकार बसविले आहेत. जोडअंतरपकडीच्या मल्लखांबाची कमान एका तुळईला दोन दोऱ्यामध्यें आठाचे आकडे लावून आडकवावी व त्या आकड्यांत दोन वेत आडकवावे. अशा रीतीनें तयार केलेल्या मल्लखांबास **वेताचा जोडमल्लखांब** म्हणतात. या अंतरपकडीवर एकाला काम करतां येतेंच परंतु दोघांना जोडीनेंहि काम करतां येतें.

जोड अंतरपकडीचे मल्लखांबाला जी कमान असते त्याच मापाच्या दोन कमानी घेऊन त्यांच्या मध्यभागीं गजाला एक भोंक पाडून चौकडीचा आकार होईल अशा एकावर एक ठेवून भोंकांत पेचाचा खिळा घालावा व त्यामध्यें चाकी घालून कमानी न हालतील अशा ताठ बसवाव्या व नकोच्यांत वेत आडकवावे. अशा रीतीनें तयार केलेल्या मल्लखांबास **चौमुखी-मल्लखांब** म्हणतात. या मल्लखांबावर एकाला, दोघांना व चौघांना वर सांगितल्याप्रमाणें कामें करतां येतात.



रा. अनन्तरामगुरू गोडबोले. कै. नारायणगुरू गोडबोले. चित्र संख्या ७९०

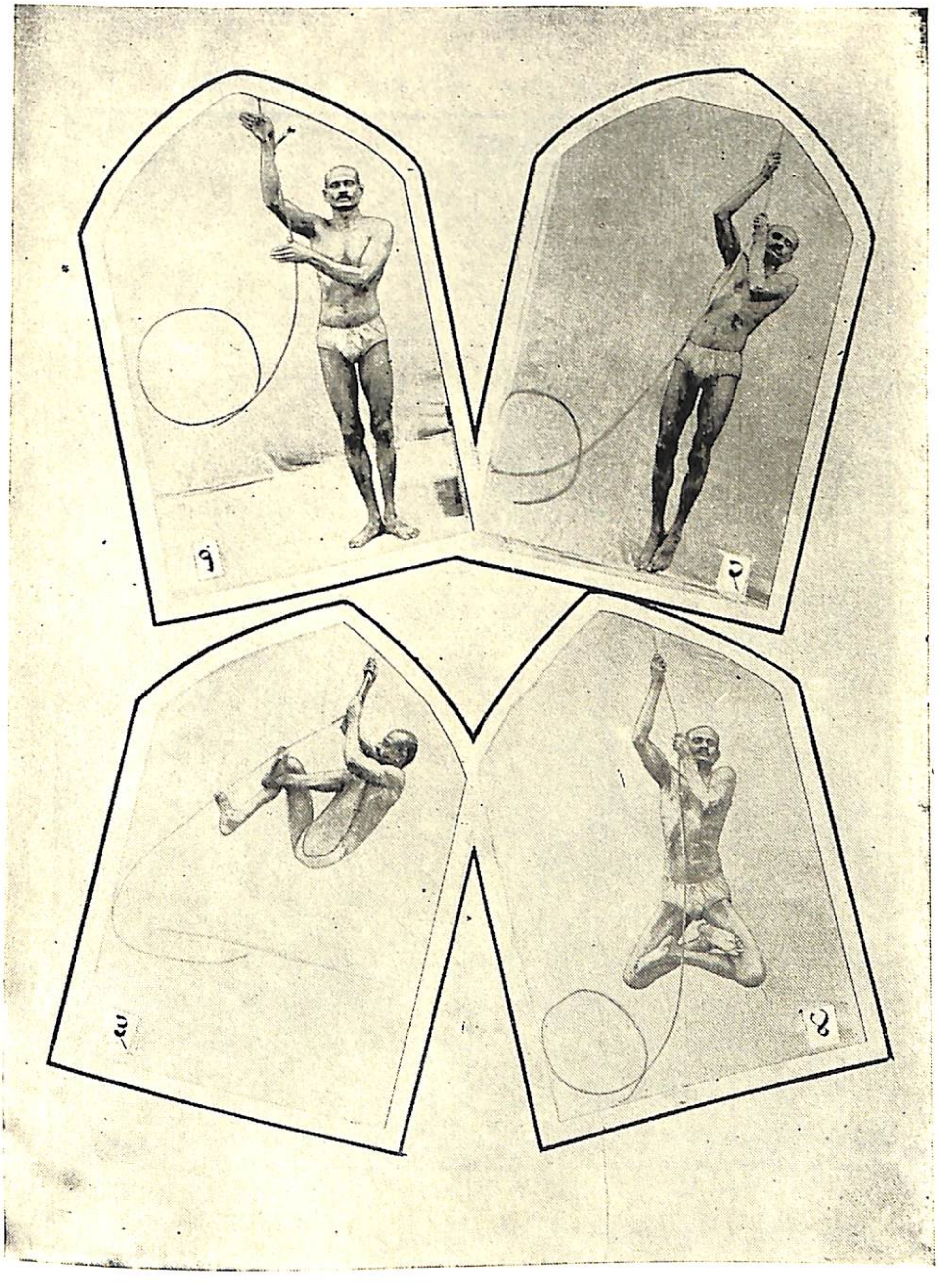
अनंतरामगुरु गोडबोले हे वेताचा मल्लखांब फार उत्तम करीत असत. हे दोघे बंधु नेहमीं बरोबर असत व त्यांचे एकमेकांवर फार प्रेम होतें.

वेत धरण्याची रीत (वेत अंक १):—चित्र अंक १ प्रमाणें उजवा हात उंच करून त्या हाताचा तळवा बाहेरच्या बाजूस राहील असा वेतास लावून ठेवावा. नंतर उजव्या हाताच्या खालीं डाव्या हाताचा पंजा चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें लावावा. नंतर बोटाच्या तळपेऱ्यावर (बोटें व तळहात यामधील भाग) वेत घेऊन प्रथम चार बोटांनीं मुठी वळाव्या व नंतर त्या बोटांच्यावर आंगठे ठेवून वेत घट्ट धरावा. वेत मुठींतून सरकला तर हातास इजा होते.

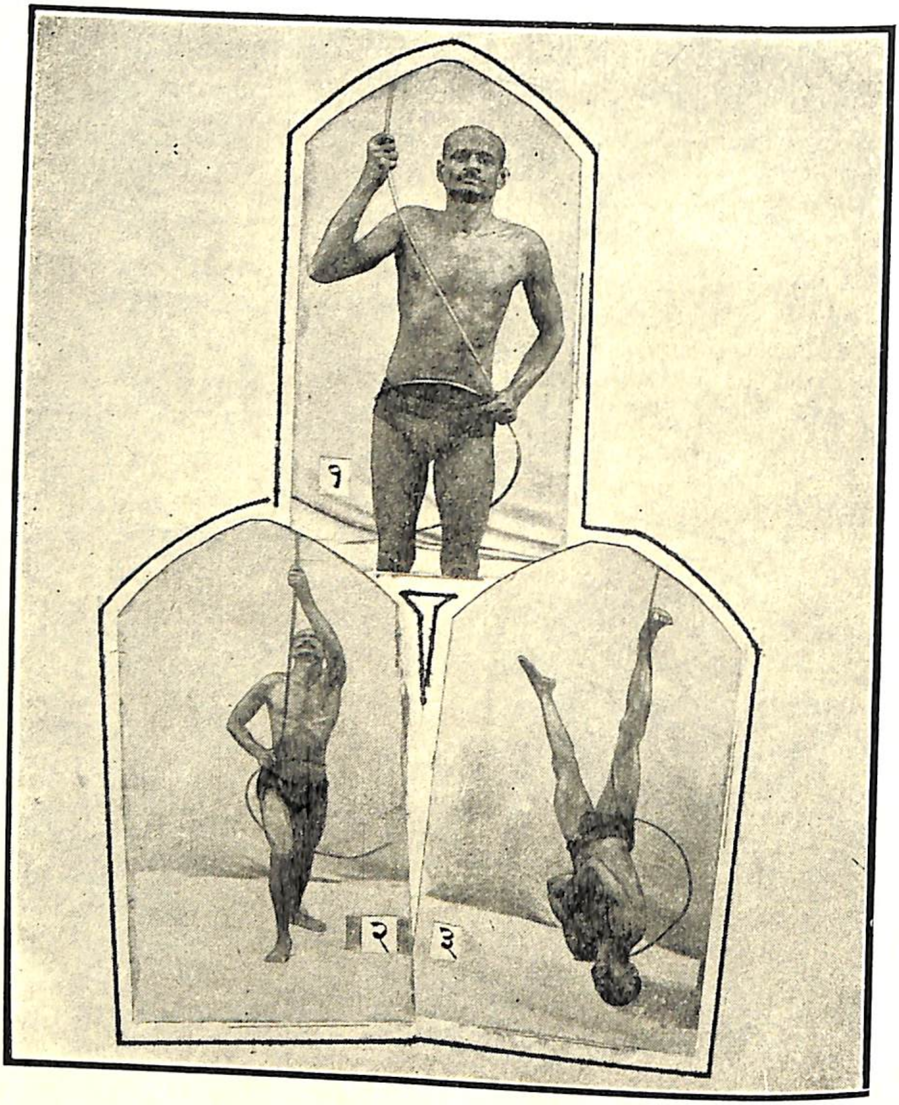
वेतावर हातांनीं चढणें (वेत अंक २):—चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही हातांनीं वेत धरावा. नंतर पाय ताठ ठेवून ते न हालवितां उजव्या हातानें वेत ओढून शरीर वर उचलावें. नंतर डावा हात सोडून तो उजव्या हाताच्या वर नेऊन वेत धरावा व त्या हाताच्या जोरावर शरीर वर उचलावें. याप्रमाणें एकेक हात वर लावून वेताच्या टोकापर्यंत वर जावें. नंतर एकेक हात खालीं लावून जमिनीवर उतरावें. याप्रमाणें वर खालीं गेल्यानें हातांची पकड मजबूत होते.

हातांत व पायांत वेत धरून वर चढणें—प्रकार १ ला–(वेत अंक ३):—चित्र अंक २ प्रमाणें हातांनीं वेत धरून नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें उजव्या पायाच्या आंगठ्यांत वेत धरावा. नंतर त्याच चित्राप्रमाणें एकेक हात व एकेक पाय वर लावून वर चढावें. नंतर एकेक हात व एकेक पाय खालीं लावून जमिनीवर उतरावें.

पद्मासन करून वेतावर चढणें (वेत अंक ४):—चित्र अंक २ प्रमाणें वेत धरून उभें रहावें. नंतर पाय वर घेऊन चित्र अंक ४ प्रमाणें पद्मासन घालावें. नंतर पद्मासन तसेंच ठेवून नुसत्या हातांनीं वर चढावें व खालीं उतरावें.



चित्र संख्या ७९१–७९४



चित्र संख्या ७९५-७९७

कटिबंध—साधी अढी–(वेत अंक ५):—वेत समोर घेऊन तो दोन्ही हातांनीं धरावा. नंतर तो डाव्या हातानें डाव्या बाजूकडून मागें न्यावा. नंतर तो वेत उजव्या बाजूस आला म्हणजे उजव्या हातानें धरावा. नंतर चित्र अंक १ प्रमाणें वेत धरून उभें रहावें. नंतर खालच्या हाताची पकड मजबूत ठेवून उजव्या हातानें वेत स्वतःकडे ओढावा व त्याच अवसानांत दोन्ही पाय वर उडवून वेतास साधी अढी बांधावी. याप्रमाणें वर गेल्यावर चित्र अंक ३ प्रमाणें वेतावर वेताचा दाब येऊन कंबरेवरील अढी मजबूत बसते. नंतर दोन्ही हात सोडून वेतावर लोंबकळत रहावें. नंतर जमिनीवर उडी घेण्याच्या आधीं दोन्ही पायांमधील वेत दोन्ही हातांनीं मजबूत धरावा. व पायांची अढी सोडून जमिनीवर उभें रहावें.

सूचना:—पाय वर नेऊन अढी बांधण्याच्या गतींतच डाव्या हाताची पकड सोडावी. तसें न केलें तर तो हात वेताखालीं जोरानें दाबला जातो. पाठीमागून पुढें आलेला वेत डाव्या हातांत धरण्याचें वेळीं खालचें बाजूस ठेवावा; म्हणजे पकड नीट बसते.

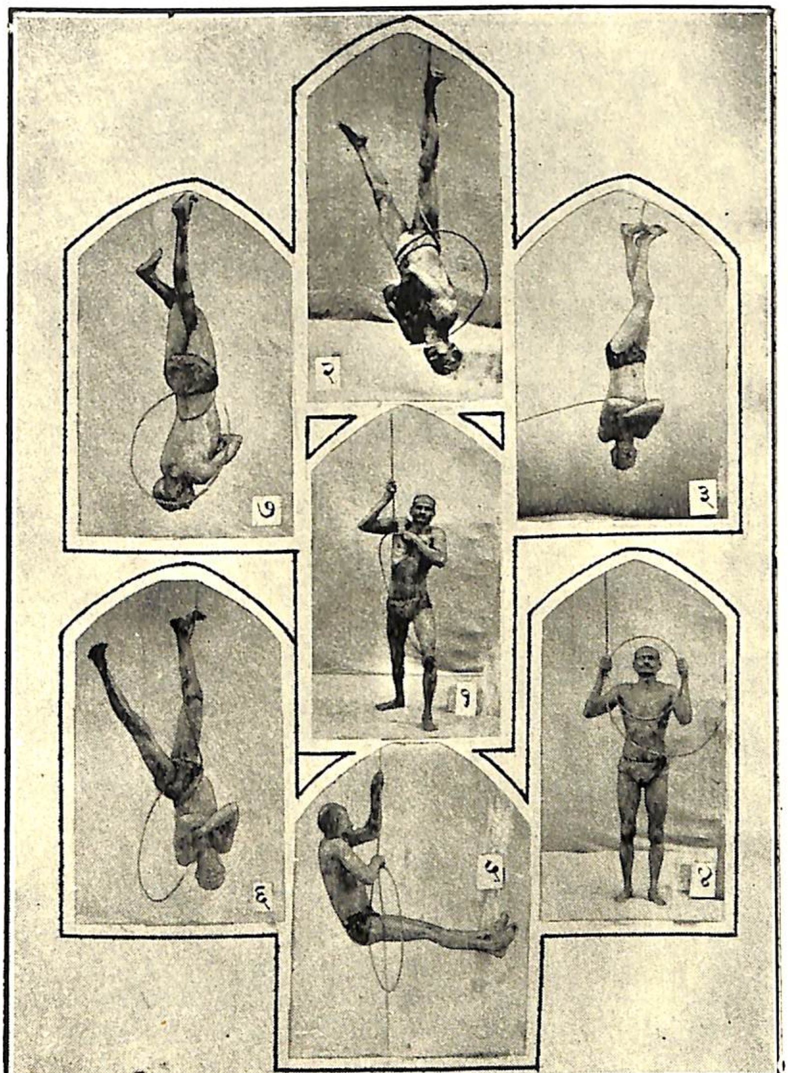
कटिबंध—एक पायाची साधी अढी–वेत आंतून–(वेत अंक ६):—दोन्ही हातांनीं वेत पुढें धरून उभें रहावें. नंतर वेत उजव्या बाजूनें पाठीकडून डाव्या बाजूस न्यावा. नंतर डाव्या हातानें तो वेत धरून पोटावरून उजवीकडे आणावा व उजव्या हातानें चित्र अंक २ प्रमाणें वेताचे दोन्ही वेढे धरावे. नंतर डाव्या हातानें वरच्या अंगास वेत धरून आपल्याकडे ओढावा व त्याच अवसानांत दोन्ही पाय वर उडवून उजवा पाय उजवीकडून डावीकडे आंत टाकून पुन्हां तो उजवीकडे फिरवून त्या पायाचा पंजा वेतास बाहेरच्या बाजूनें चित्र अंक ३ प्रमाणें लावावा. नंतर डावा पाय बाजूस लांब ठेवून हाताची आदब करावी. नंतर वेतास अढी पडलेली असते त्याच्या वरच्या अंगास चड्डीजवळ दोन्ही हातांनीं वेत धरावा व पायांची अढी सोडून जमिनीवर उभें रहावें.

उरुबंध अढी—वेत आंतून-(वेत अंक ७):—दोन्हीं हातांनीं वेत धरून उभें रहावें. नंतर वेत उजव्या बगलेखालून पाठीमागें नेऊन डाव्या बाजूनें छातीवरून पुढें आणावा. नंतर डाव्या हातानें बगलेजवळ दोन्ही वेत चित्र अंक १ प्रमाणें धरावे व उजव्या हातानें वरच्या अंगास वेत धरावा. नंतर उजव्या हातानें वेत आपल्याकडे ओढून पाय समोरून वर न्यावे व चित्र अंक २ प्रमाणें उजव्या पायानें वेत बांधावा. यावेळीं वेताचा बंध कमरेवर न बसतां छातीवर बसतो. नंतर डावा पाय उजव्या पायावरून चित्र अंक ३ प्रमाणें टाकून आदब करावी. नंतर मांडीजवळ दोन्ही हातांनीं वेत धरून पायांची अढी सोडावी व जमिनीवर उभें रहावें.

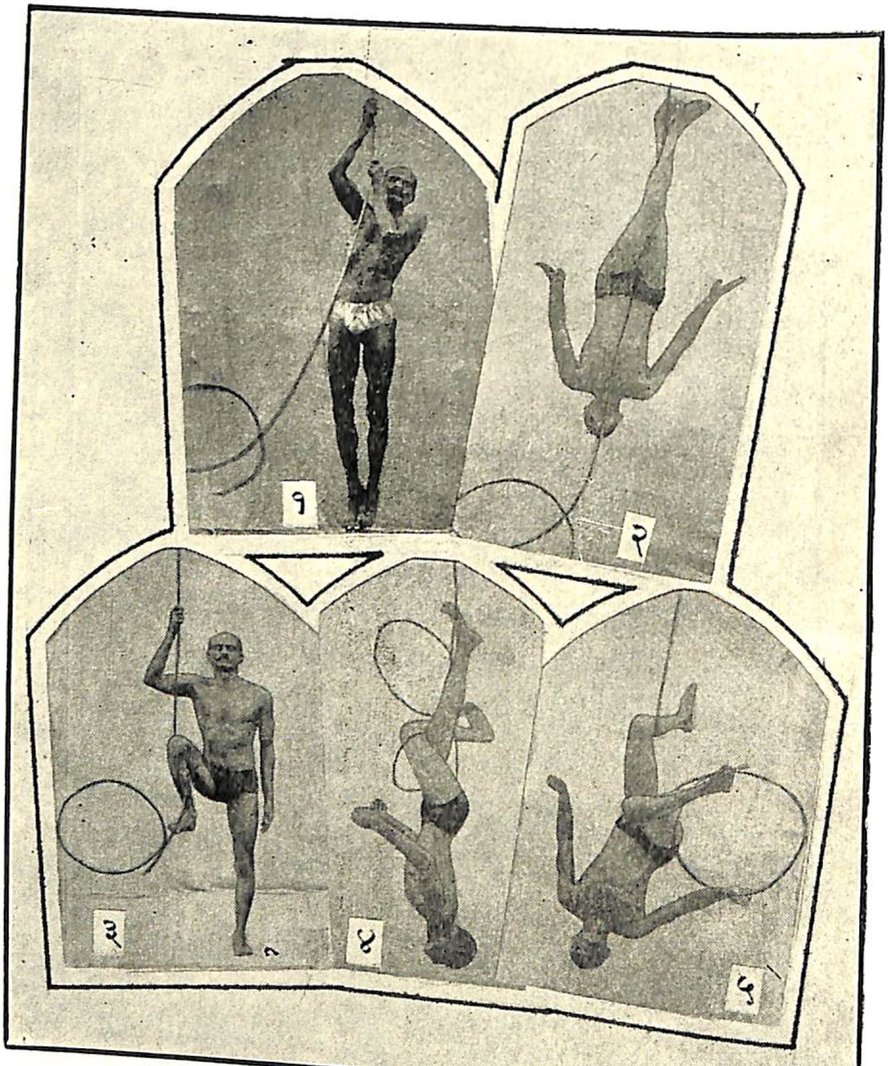
वर्तुळ कटिबंध साधी अढी—वेत आंतून-(वेत अंक ८):—वेताचें वर्तुळ करून चित्र अंक ४ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर एकदम दोन्ही पाय वर उडवून चित्र अंक ५ प्रमाणें वर्तुळाचे आंत घालावे. त्याच अवसानांत वरच्या शरिराचा झोक मागें टाकून व पाय वर नेऊन वेतास साधी अढी बांधावी. त्याच गतींत वेताचा खालीं लोंबकळणारा भाग उजव्या हातानें डाव्या बाजूस ओढावा म्हणजे कटिबंध मजबूत बसतो. नंतर नेहमीं-प्रमाणें वेत धरून पाय खालीं आणावे.

वर्तुळ कटिबंधाची एक पायाची साधी अढी-(वेत अंक ९):—चित्र अंक ४ प्रमाणें वेत धरून चित्र अंक ५ प्रमाणें दोन्ही पाय वर्तुळांतून आंत घालावे. नंतर मागें झोक टाकून चित्र अंक ६ प्रमाणें एका पायानें वेतास अढी बांधावी. नंतर नेहमींप्रमाणें वेत धरून जमिनीवर उतरावें.

वर्तुळ कटिबंधाची दोन पायाची अढी (वेत अंक १०):—चित्र अंक ६ प्रमाणें स्थिति आल्यानंतर डावा पाय उजव्या पायावर डावीकडून उजवीकडे टाकून चित्र अंक ७ प्रमाणें अढी बांधावी व हातांची आदब करावी. नंतर नेहमींप्रमाणें वेत धरून जमिनीवर यावें.



चित्र संख्या ७९८–८०४



चित्र संख्या ८०५-८०९

दोन पायांची अढी (वेत अंक ११):—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही हातांनीं वेत धरून उभें रहावें. नंतर दोन्ही पाय वर उडवून चित्र अंक २ प्रमाणें साधी अढी बांधावी. मांड्यांत व पोटरीखालीं वेत दाबून दोन्ही हात मोकळे सोडावे. नंतर नेहमींप्रमाणें दोन्ही हातांनीं वेत धरून जमिनीवर उतरावें.

रिकेब पकड—वेत बाहेरून व पाय आंतून-(वेत अंक १२):—उजव्या हातानें वेत धरून उभें रहावें. नंतर उजवा पाय शक्य तितका उंच उचलून पायाच्या बाहेरच्या बाजूनें वेत आंत गुडघ्याच्या लवणींत आणावा व डाव्या हातानें ओढून घ्यावा. नंतर तो वेत डाव्या हातानें पायाचा आंगठा व त्याचे जवळचें बोट यांत घालून चित्र अंक ३ प्रमाणें दाबून धरावा. नंतर डाव्या हातानें उजव्या हाताच्या वरच्या अंगास वेत धरावा. नंतर डावा पाय वर उचलून हात, वेत व शरीर यांच्या पोकळींतून आंत घालून वर बाहेर काढावा. नंतर डाव्या पायाचा पंजा आंत घेऊन त्याच्या आंगठ्याच्या बेचकांत वेत धरावा. नंतर शरिराचा झोक मागच्या अंगास टाकून चित्र अंक ४ प्रमाणें लोंबकळत रहावें. नंतर नेहमींप्रमाणें वेत धरून जमिनीवर उतरावें.

रिकेबची पायाची अढी (वेत अंक १३):—चित्र अंक ३ रिकेब बांधून उभें रहावें. नंतर उजव्या हाताच्या वरच्या अंगास डाव्या हातानें वेत धरावा. नंतर दोन्ही हातांनीं वेत आपल्याकडे ओढून शरीर मागें टाकावें व पाय वर उडवावे. पाय वर गेले म्हणजे डावा पाय वेतावरून बाहेरच्या बाजूनें आंत टाकून त्याचा पंजा आंतून बाहेरच्या बाजूस काढावा व तो चित्र अंक ५ प्रमाणें वेतास लावावा. नंतर उजवा पाय डाव्या पाया-वरून चित्र अंक ४ प्रमाणें टाकून अढी बांधावी. नंतर नेहमींप्रमाणें वेत धरून जमिनीवर उतरावें.

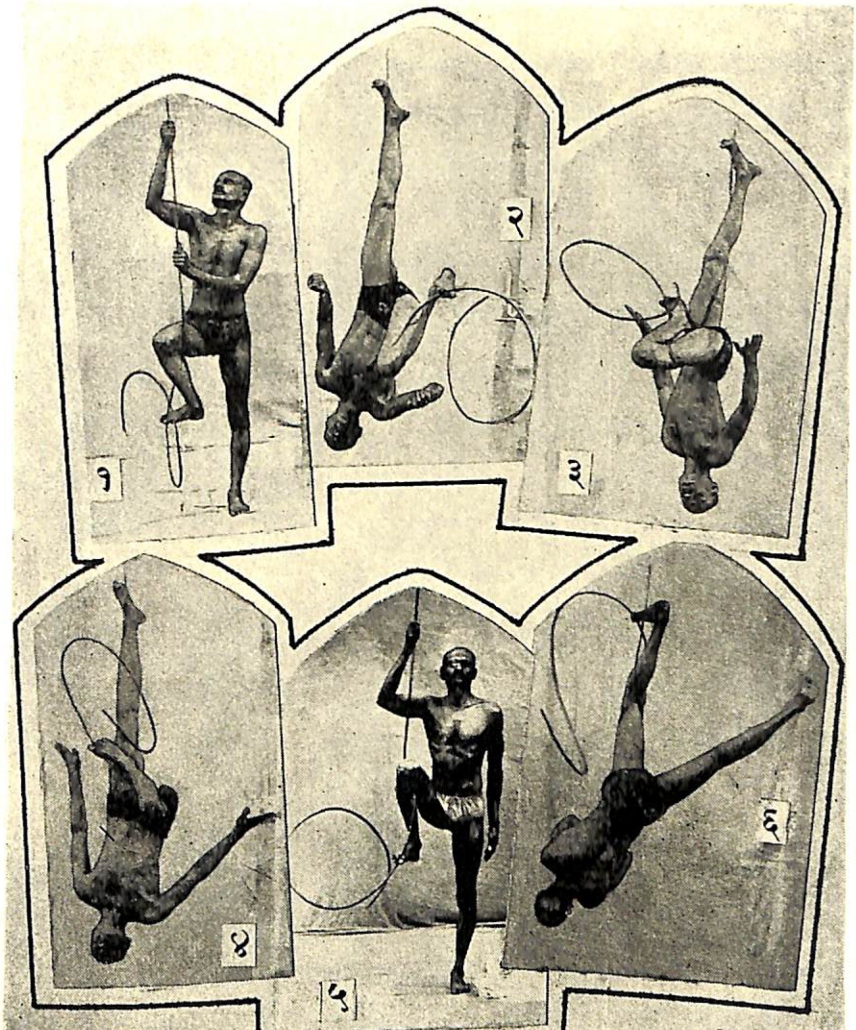
पाय वर टाकून रिकेब-वेत बाहेरून आंत व पाय आंतून बाहेर-(वेत अंक १४):—चित्र अंक ३ प्रमाणें वेत पायाच्या आंगठ्यांत धरावा. नंतर दोन्ही हातांनीं वेत धरून दोन्ही पाय वर उडवावे. पाय वर गेले म्हणजे कंबर फिरवून डावा पाय वेताच्या खालून आंत घालावा व आंतून वेतावर टाकून चित्र अंक ५ प्रमाणें वेतावरून बाहेर काढावा व दोन्ही हात सोडून रहावें. नंतर डाव्या हातानें गुडघ्यांच्या लवणीजवळ वेत धरावा व पाय काढून उभें रहावें.

पाय वर टाकून रिकेब—वेत आंतून व पाय बाहेरून (वेत अंक १५):—प्रथम उजव्या हातानें वेत धरावा. नंतर उजवा पाय उंच उचलून डाव्या हातानें वेत पायाच्या आंतल्या बाजूनें लवणीखालीं घालून वेत बाहेर काढावा व चित्र अंक १ प्रमाणें आंगठ्यांत वेत धरावा. नंतर उजव्या हाताच्या खालच्या अंगास डाव्या हातानें वेत धरावा. नंतर दोन्ही पाय वर उडवावे व डावा पाय वेतावरून बाहेरच्या बाजूनें आंत टाकावा व त्याचा पंजा बाहेर काढून चित्र अंक २ प्रमाणें वेतास तटवावा व उजव्या पायाच्या आंगठ्यांत वेत धरून हात सोडावे. चड्डीजवळ पुढच्या बाजूस दोन्ही हातांनीं वेत धरून व डावा पाय वेतावरून काढून जमिनीवर उभें रहावें

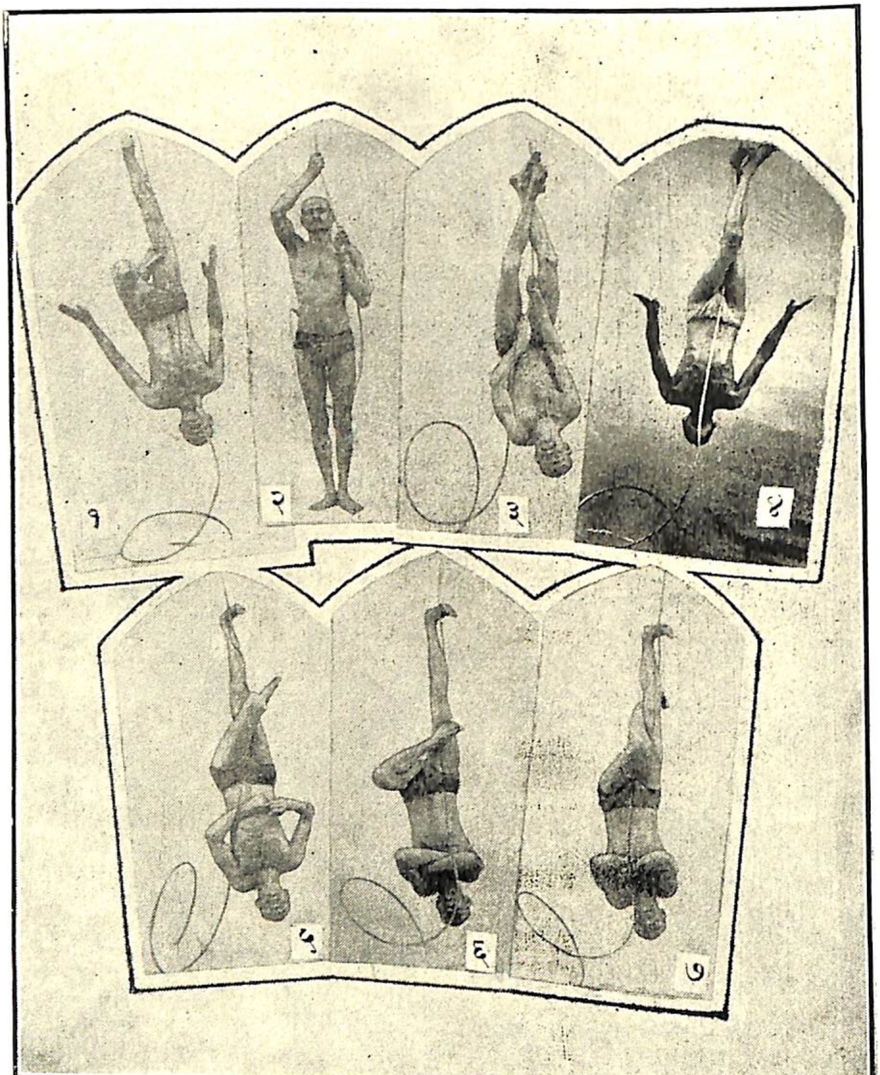
वेत बांधून आडवा पाय (वेत अंक १६):—चित्र अंक २ प्रमाणें क्रिया केल्यानंतर दोन्ही हातांनीं चड्डीजवळ पुढच्या अंगास वेत धरावा व डाव्या पायाच्या मांडीवर उजवा पाय चित्र अंक ३ प्रमाणें आडवा ठेवावा आणि हात सोडून स्थिर रहावें. नंतर पुन्हां दोन्ही हातांनीं चड्डीजवळ वेत धरावा व उजवा पाय बाजूस घेऊन डावा पाय वेतावरून काढावा व जमिनीवर उभें रहावें.

टांचेनें वेत दाबून धरणें-(वेत अंक १७):—चित्र अंक २ प्रमाणें स्थिति आली म्हणजे दोन्ही हातांनीं चड्डीजवळ पुढच्या अंगास वेत धरावा. नंतर उजवा पाय आडवा करून डाव्या पायाच्या मांडीवरील वेतावर त्याची टांच ठेवावी व वेत दाबावा. नंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें हात सोडून रहावें. नंतर नेहमींप्रमाणें वेत धरून जमिनीवर उतरावें.

रिकेब ताजवा—मांडीवरून वेत-(वेत अंक १८):—चित्र अंक ५ प्रमाणें वेत धरून उभें रहावें. नंतर उजव्या हाताच्या वर डाव्या हातानें वेत धरावा. नंतर दोन्ही पाय वर उडवावे. पाय वर गेले म्हणजे उजव्या पायाच्या बाहेरून वेत मांडीवर येईल अशा रीतीनें वेतावरून पाय आंत टाकून त्याचा पंजा चित्र अंक ६ प्रमाणें वेतास बाहेरून तटवावा व हात सोडून आदब करावी.



चित्र संख्या ८१०–८१५



चित्र संख्या ८१६–८२२

पंजानें वेत दाबणें—पुढून-(वेत अंक १९):—प्रथम डाव्या पायाच्या आंगठ्यांत वेत धरून रिकेब बांधावी. नंतर उजवा हात वर व डावा हात खालीं लावून दोन्ही हातांनीं वेत धरावा. नंतर दोन्ही पाय वर उडवावें व उजवा पाय वेतावरून बाहेरच्या अंगानें आंत टाकून त्याचा पंजा बाहेर काढावा व चित्र अंक १ प्रमाणें वेतास तटवावा. नंतर डाव्या पायाच्या आंगठ्यांतील वेत काढून त्याचा पंजा उजव्या पायाच्या मांडीवरील वेतावर ठेवून वेत दाबून धरावा. नंतर दोन्ही हात मोकळे ठेवावे व नेहमींप्रमाणें वेत धरून जमिनीवर यावें.

साधी अढी—वेत आंतून व पाय बाहेरून-(वेत अंक २०)—चित्र अंक २ प्रमाणें हातांनीं वेत धरून उभें रहावें. नंतर समोरून दोन्ही पाय वर न्यावे व पायांच्या आंत चित्र अंक ३ प्रमाणें वेत घेऊन चित्र अंक ४ प्रमाणें दोन्ही पायांच्या मांडींत वेत दाबून धरावा. नंतर दोन्ही हात मोकळे सोडावे व नेहमींप्रमाणें वेत धरून जामिनीवर उभें रहावें.

एक पायाची अढी (वेत अंक २१):—दोन्ही हातांनीं वेत धरून उभें रहावें. नंतर दोन्ही पाय वर नेऊन उजवा पाय वेतावरून बाहेरच्या बाजूनें आंत टाकावा व त्या पायाचा पंजा बाहेर काढून तो चित्र अंक ५ प्रमाणें वेतास तटवावा. नंतर डावा पाय उजव्या पायावरून टाकून दोन्ही पायांच्या मांड्यांत वेत दाबून धरावा व हात सोडून स्थिर रहावें. उतरण्याच्या वेळीं नेहमींप्रमाणें वेत धरून जमिनीवर यावें.

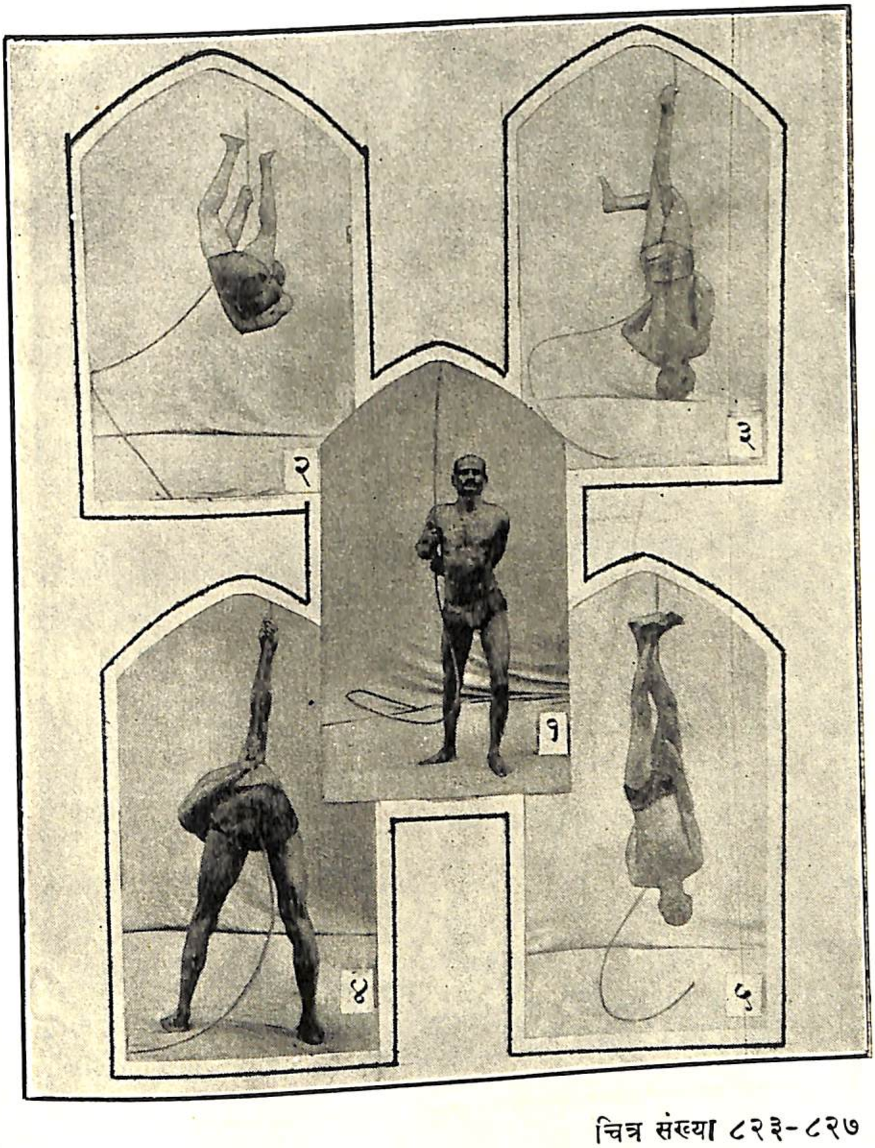
टांचेनें वेत दाबणें (वेत अंक २२):—चित्र अंक ५ प्रमाणें उजवा पाय वेतावर टेकल्यानंतर डाव्या पायाची टांच उजव्या पायाच्या मांडीवरील वेतावर ठेवून टांचेनें वेत दाबावा व हात सोडून चित्र अंक ६ प्रमाणें रहावें.

पंजानें वेत दाबणें—मागून-(वेत अंक २३):—चित्र अंक ५ प्रमाणें उजवा पाय वेतास लावावा. नंतर डावा पाय चित्र अंक ७ प्रमाणें उजव्या पायाच्या मागच्या अंगास नेऊन त्या पायाच्या पंजानें वेत दाबावा व हात सोडून रहावें. नंतर नेहमींप्रमाणें वेत सोडून जमिनीवर यावें.

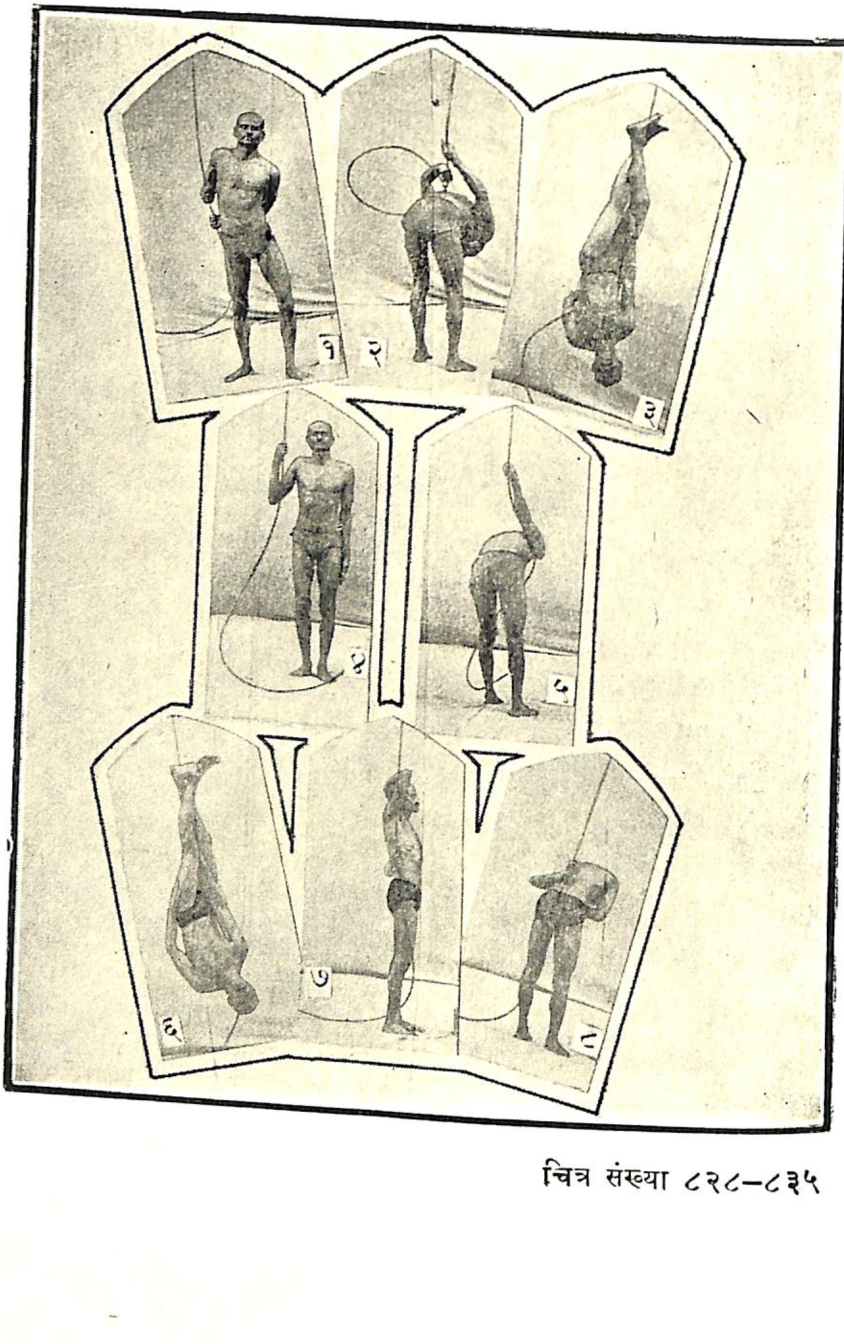
नकीकसाची साधी अढी (वेत अंक २४):—चित्र अंक १ प्रमाणें वेत धरून उभें रहावें. नंतर दोन्ही पाय चित्र अंक २ प्रमाणें वर न्यावे. नंतर उजवा पाय वेतावरून डावीकडून उजवीकडे आंत टाकून त्याचा पंजा आंतून बाहेर काढावा व चित्र अंक ३ प्रमाणें वेतास तटवावा. नंतर डावा पाय उजव्या पायावर आडवा टाकून हात सोडून स्थिर रहावें. नंतर नेहमींप्रमाणें वेत धरून जमिनीवर यावें.

नकीकसाची अढी–खालून फिरून–प्रकार १ ला–(वेत अंक २५):— चित्र अंक १ प्रमाणें वेत धरून उभें रहावें; नंतर साध्या मल्लखांबांत नकीकस फिरतात त्याप्रमाणें फिरून चित्र अंक ४ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर मागून पाय वर उडवून व कमरेंतून शरीर फिरवून पोट वेताकडे करावें व त्याच अवसानांत चित्र अंक ५ प्रमाणें उजवा पाय वेतावरून टाकून पायांची अढी बांधावी. नंतर नेहमींप्रमाणें वेत धरून जमिनीवर उभें रहावें.

नकीकसाची अढी–खालून फिरून–प्रकार २ रा–(वेत अंक २६):— चित्र अंक १ प्रमाणें हातांनीं वेत धरून उभें रहावें. नंतर उजव्या हाताचें कोपर वेताखालून बाहेर काढावें. नंतर नकीकसांत फिरतात त्याप्रमाणें फिरून उजव्या हाताखालून डोकें बाहेर काढावें. म्हणजे दोन्ही हात उलटे होतात. तशीच पकड ठेवून दोन्ही पाय समोरून वर न्यावे व उजवा पाय उजव्या हातावरून टाकून दोन्ही पायांनीं वेतास साधी अढी बांधावी व हात सोडून रहावें.



चित्र संख्या ८२३-८२७



चित्र संख्या ८२८–८३५

दुहाती नकीकसाची साधी अढी (वेत अंक २७):—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही हातांनीं वेत धरून उभें रहावें. नंतर दोन्ही पाय पुढून वर उडवावे. पाय वर गेल्यानंतर शरीर फिरवून पोट वेताकडे आणावें. नंतर उजवा पाय वेताच्या बाहेरून आंत टाकून त्याचा पंजा बाहेर काढावा व वेतास तटवावा. नंतर डावा पाय उडव्या पायावर टाकून अढी बांधावी व हात सोडून रहावें.

दुहाती नकीकसाची साधी अढी-खालून फिरून-(वेत अंक २८):—चित्र अंक १ प्रमाणें वेत धरून उभें रहावें. नंतर नकीकसाप्रमाणें फिरून चित्र अंक २ प्रमाणें शरीर आलें म्हणजे मागून पाय वर उडवावे व शरीर फिरवून वेताकडे पोट आलें म्हणजे चित्र अंक ३ प्रमाणें साधी अढी बांधावी.

एकहाती नकीकसाची अढी-वरच्या हाताची-खालून फिरून-(वेत अंक २९):—चित्र अंक ४ प्रमाणें वेत धरून उभें रहावें. उजवा पाय उचलून नकीकसाप्रमाणें फिरावें व चित्र अंक ५ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर दोन्ही पाय मागून वर उडवून चित्र अंक ६ प्रमाणें अढी बांधावी.

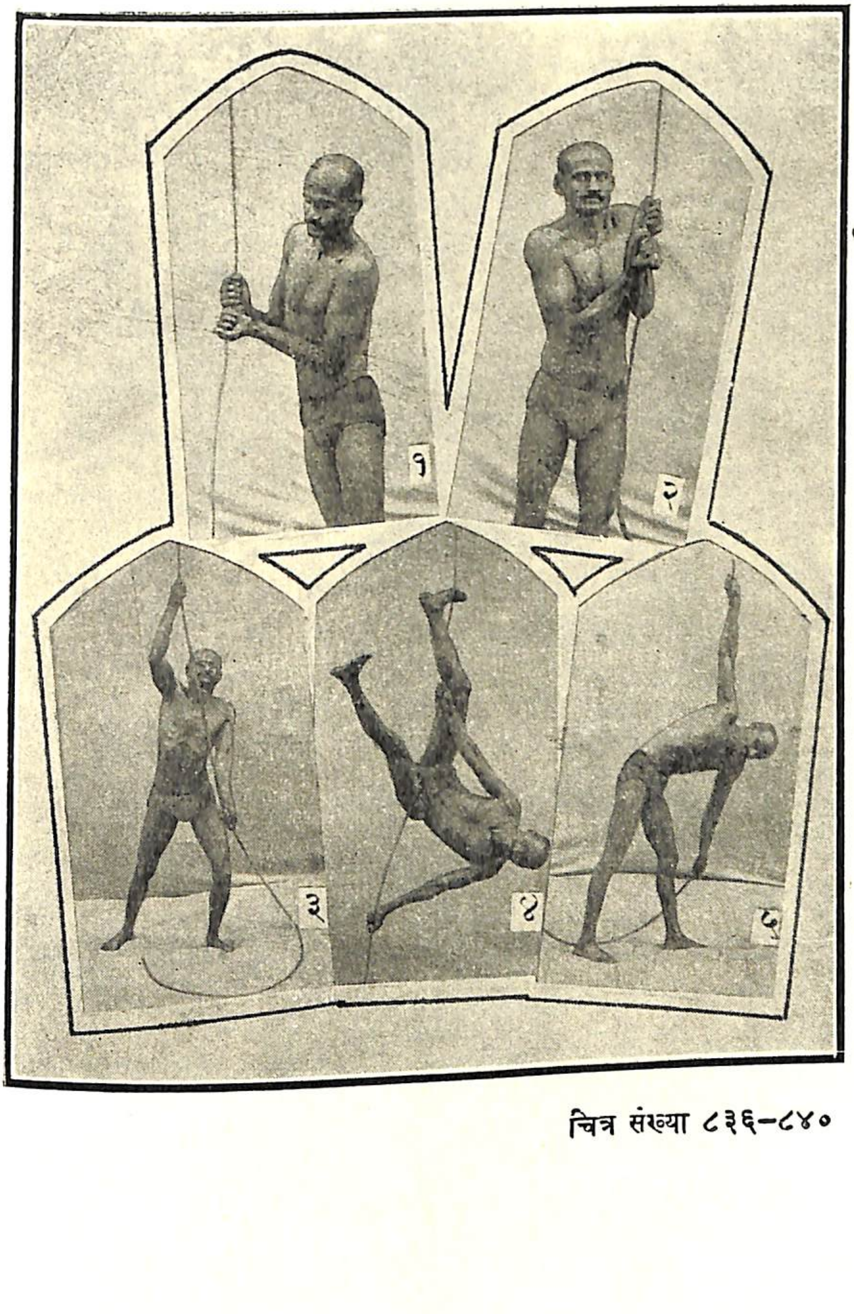
एकहाती नकीकसाची साधी अढी-खालच्या हाताची-खालून फिरून-(वेत अंक ३०):—चित्र अंक ७ प्रमाणें वेत धरून उभें रहावें. नंतर नकीकसाप्रमाणें फिरून चित्र अंक ८ प्रमाणें शरीर आलें म्हणजे मागून पाय वर उडवावे व शरीर फिरवून चित्र अंक ६ प्रमाणें वेतास साधी अढी बांधावी.

सुपलीपकडीची साधी अढी—प्रकार १ ला–(वेत अंक ३१):— चित्र अंक १ प्रमाणें बोटांच्या तळपेऱ्यावर वेत घेऊन मुठी घट्ट धराव्या. नंतर शरीर डाव्या बाजूस वाकवून पाय वर उडवावें व उजवा पाय वेतावर टाकून वेत पायांमध्यें घ्यावा व साधी अढी बांधावी. नंतर हात सोडून रहावें व उतरण्याच्या आधीं नेहमींप्रमाणें वेत दोन्ही हातांनीं धरून जमिनीवर यावें.

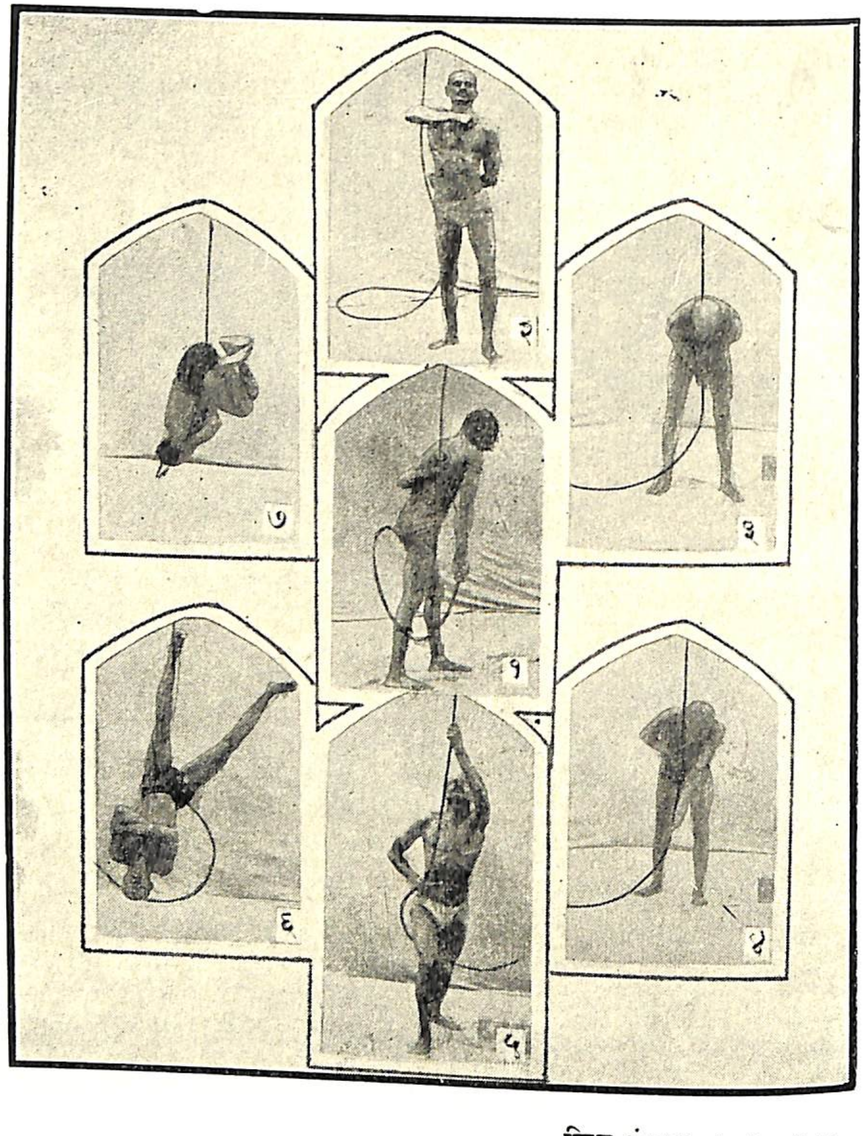
सुपलीपकडीची अढी—प्रकार २ रा–(वेत अंक ३२):—डावा हात वर व उजवा हात खालीं ठेवून चित्र अंक २ प्रमाणें वेत धरून उभें रहावें. नंतर शरीर उजव्या बाजूस वाकवून पाय वर न्यावें व डावा पाय प्रथम वेतास लावून अढी बांधावी व हात सोडून रहावें.

घोड्याची साधी अढी (वेत अंक ३३):—डाव्या पवित्र्यावर उभें राहून चित्र अंक ३ प्रमाणें वेत धरावा. नंतर घोडाअढीप्रमाणें दोन्ही पाय वर उडवून उजवा पाय उजव्या हाताच्या वर चित्र अंक ४ प्रमाणें बाहेरून आंत टाकावा व त्याचा पंजा बाहेर नेऊन वेतास तटवावा. नंतर डावा पाय उजव्या पायावर टाकून अढी बांधावी व हात सोडून रहावें.

मानेची साधी अढी (वेत अंक ३४):—चित्र अंक ५ प्रमाणें उजव्या हातानें वर व डाव्या हातानें खालीं वेत धरावा व मान वेतावर ठेवून उभें रहावें. नंतर दोन्ही पाय वर उडवावें. पाय वर गेले म्हणजे उजवा पाय उजवीकडून डावीकडे वेताच्या बाहेरून आंत टाकावा व त्या पायाचा पंजा आंतून बाहेर काढून वेतास तटवावा. नंतर डावा पाय उजव्या पायावर टाकून अढी बांधावी व हात सोडून रहावें.



चित्र संख्या ८३६-८४०



चित्र संख्या ८४१–८४७

उलट्या हाताची साधी अढी (वेत अंक ३५):—डावा हात पाठीवर उलटा नेऊन त्या हातानें चित्र अंक १ प्रमाणें वेत धरावा. नंतर उजवा हात वेताच्या आंतून घालून त्याच चित्राप्रमाणें वेत धरावा. नंतर उजव्या बाजूस शरीर वाकवून मागून पाय वर न्यावे व साधी अढी बांधावी. नंतर हात सोडावे व खालीं उतरण्याच्या आधीं नेहमींप्रमाणें दोन्ही हातांनीं वेत धरून खालीं उभें रहावें.

एकहाती भुजअढी (वेत अंक ३६):—चित्र अंक २ प्रमाणें उजवा हात कोपरांतून लववून त्या हाताच्या लवणींत वेत दाबून उभें रहावें. नंतर पुढून पाय वर उडवून साधी अढी बांधावी. नंतर हात सोडून रहावें व नेहमींप्रमाणें वेत धरून जमिनीवर उतरावें.

कासवअढी (वेत अंक ३७):—वेताकडे पाठ करून उभें रहावें. नंतर पुढें वाकून दोन्ही पायांच्या मधून दोन्ही हातांनीं चित्र अंक ३ प्रमाणें वेत धरावा. नंतर कासवअढीप्रमाणें मागून पाय वर उडवून अढी बांधावी व हात सोडून रहावें. नंतर नेहमींप्रमाणें वेत धरून जमिनीवर यावें.

खांदा अढी (वेत अंक ३८):—चित्र अक ४ प्रमाणें खांद्यावरून वेत आणावा व दोन्ही हातांनीं वेत धरून उभें रहावें. नंतर मागून पाय वर उडवून वेतास साधी अढी बांधावी व हात सोडून उभें रहावें. नंतर नेहमींप्रमाणें पुन्हां वेत धरून जमिनीवर यावें.

कटिबंधाची तिडी (वेत अंक ३९):—चित्र अंक ५ प्रमाणें वेत धरून उभें रहावें. नंतर दोन्ही पाय वर उडवावे. पाय वर नेतांना शरीर फिरवून डावे ढुंगण वेतास लावावें. नंतर डावा पाय वेताच्या बाहेरून आंत नेऊन पायाचा पंजा वेतावरून आंत न्यावा व चित्र अंक ६ प्रमाणें वेतास तटवावा. नंतर हात सोडून रहावें व उतरतांना पुन्हां वेत धरून जमिनीवर यावें.

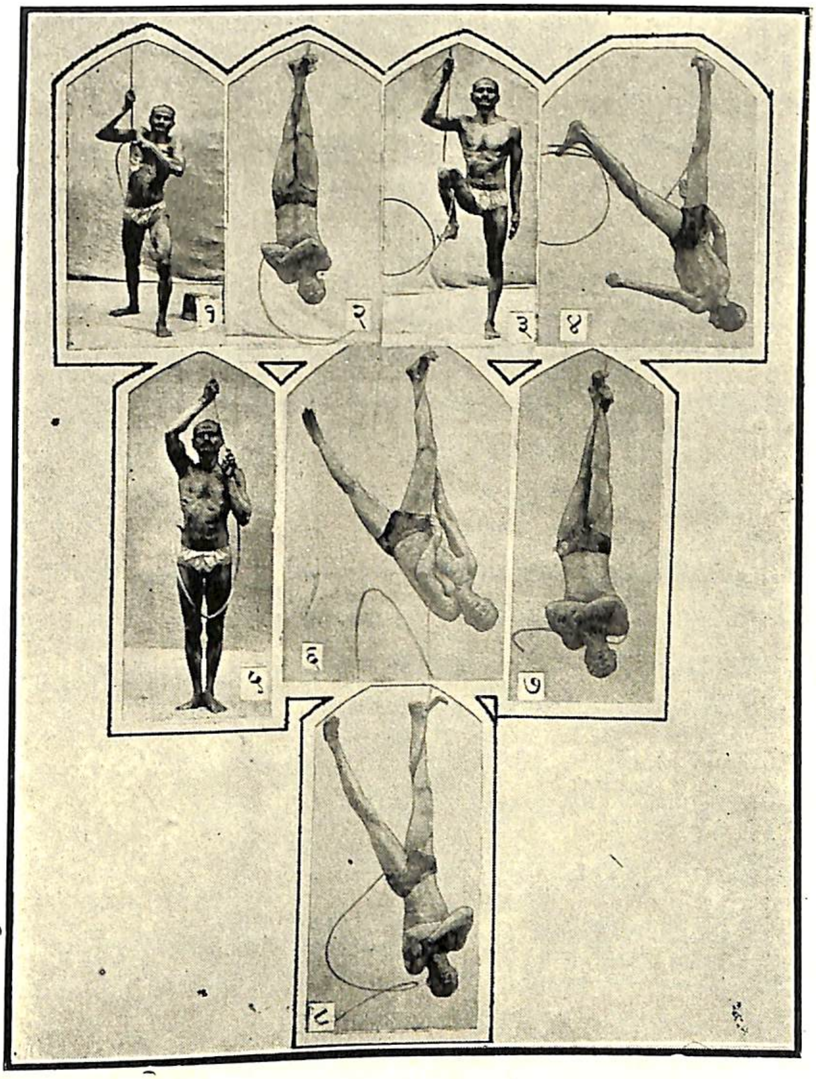
कटिबंधाची तिडी—वरून पाय टाकून–(वेत अंक ४०):—चित्र अंक ५ प्रमाणें वेत धरून उभें रहावें. नंतर दोन्ही पाय वर उडवावे. पाय वर गेले म्हणजे ढुंगणापासून पायापर्यंतचा शरिराचा भाग उजव्या बाजूनें वेताच्या पलीकडे टाकून चित्र अंक ७ प्रमाणें ढुंगणास पाय लावावे व हात सोडून रहावें. नंतर नेहमींप्रमाणें पुन्हां वेत धरून जमिनीवर यावें.

उरुबंधाची तिडी (वेत अंक ४१):—चित्र अंक १ प्रमाणें उरुबंध बांधून उभें रहावें. नंतर पाय वर नेऊन शरीर तिडीप्रमाणें फिरवून उजवा पाय कंबरबंधाच्या तिडीप्रमाणें वेतास बांधावा. नंतर डावा पाय उजव्या पायाच्या मागें चित्र अंक २ प्रमाणें टाकून आदब करावी. नंतर नेहमींप्रमाणें वेत धरून जमिनीवर यावें.

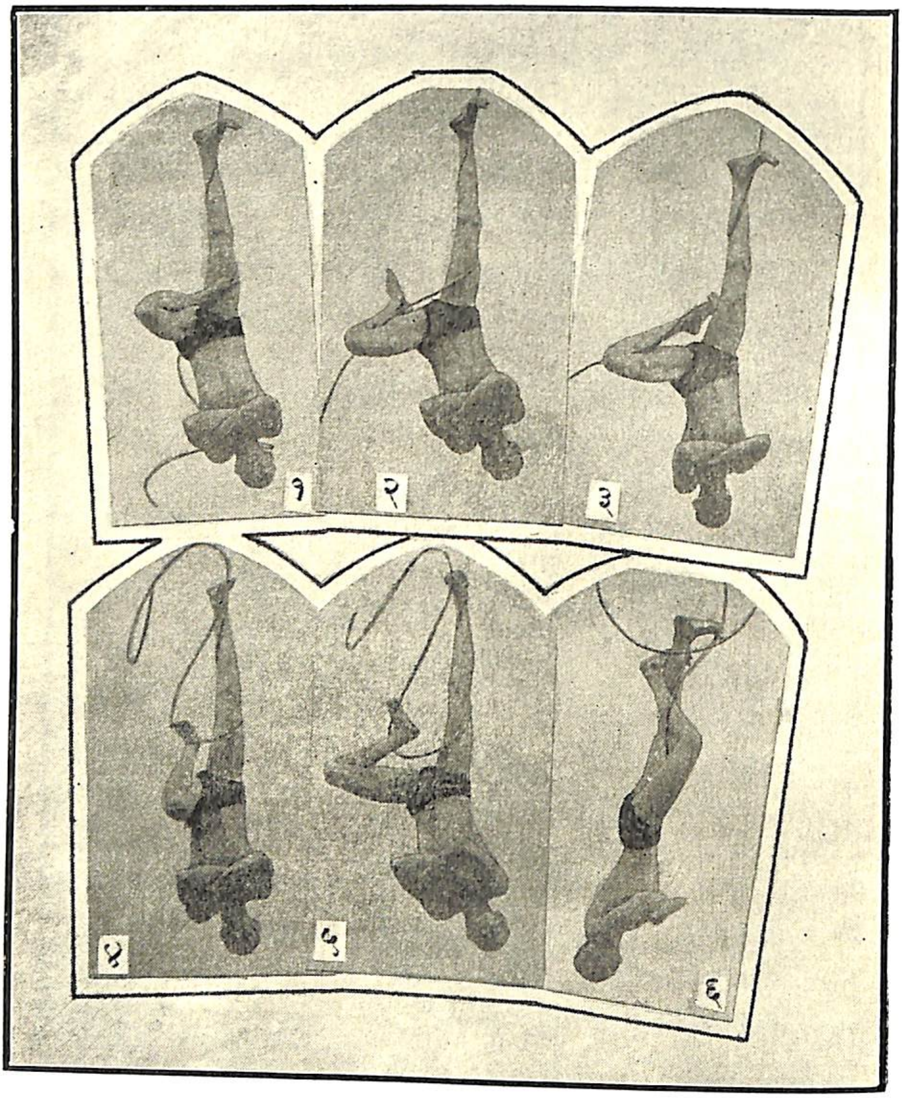
रिकेबतिडी—बाहेरून पाय–(वेत अंक ४२):—चित्र अंक ३ प्रमाणें रिकेब बांधून उभें रहावें. नंतर तिडीप्रमाणें पाय वर उडवून शरीर फिरवावें व चित्र अंक ४ प्रमाणें डावा पाय बांधावा. डावा पाय बाहेरच्या बाजूनें आंत नेऊन त्याचा पंजा आंतून बाहेर काढावा व चित्राप्रमाणें वेतास लावावा. नंतर हात सोडून रहावें व उतरतांना नेहमींप्रमाणें उतरावें.

साधी तिडी (वेत अंक ४३):—चित्र अंक ५ प्रमाणें वेत धरून उभें रहावें. नंतर पाय वर नेऊन तिडीप्रमाणें शरीर फिरवावें. नंतर वेत मांडीवर घेऊन उजवा पाय आंतून बाहेर टाकावा व पंजा बाहेरून आंत आणून चित्र अंक ६ प्रमाणें वेतास तटवावा. नंतर डावा पाय उजव्या पायावर टाकून चित्र अंक ७ प्रमाणें अढी बांधावी व हातांची आदब करावी. नंतर नेहमींप्रमाणें दोन्ही हातांनीं वेत धरून जमिनीवर यावें.

एक पायाची तिडी (वेत अंक ४४):—चित्र अंक ५ प्रमाणें वेत धरून उभें रहावें. नंतर पाय वर नेऊन तिडी करावी व चित्र अंक ८ प्रमाणें उजव्या पायास वेत गुंडाळावा. नंतर चित्राप्रमाणें दोन्ही पायांमधून वेत बाहेर काढावा व हातांची आदब करावी.



चित्र संख्या ८४८–८५५



चित्र संख्या ८५६-८६१

एक पायाची तिडी—टांचेनें वेत दाबणें-(वेत अंक ४५):—
चित्र अंक १ प्रमाणें उजवा पाय वेतास लावल्यानंतर त्याच चित्राप्रमाणें डाव्या पायाच्या टांचेनें उजव्या मांडीवरील वेत दाबावा व आदब करावी.

एक पायाची तिडी—लवणींत वेत धरून-(वेत अंक ४६):—
एक पायाच्या तिडीप्रमाणें उजवा पाय चित्र अंक २ मध्यें दाखविल्यासारखा बांधल्यानंतर त्याच चित्राप्रमाणें डाव्या गुडघ्याच्या लवणींत वेत धरून आदब करावी.

एक पायाची तिडी—वेतांत पंजा घालून-(वेत अंक ४७):—
चित्र अंक २ प्रमाणें वेत बांधल्यानंतर डाव्या पायाचा पंजा चित्र अंक ३ प्रमाणें वेताच्या खालून घालावा व बाहेर आल्यावर त्या पंजाच्या आंगठ्यांत वेत धरावा व आदब करावी.

एक पायाची तिडी—बाहेरून आंत पाय-(वेत अंक ४८):—
एक पायाची तिडी बांधल्यानंतर उजव्या हातानें उजव्या पायाच्या खालीं असलेला वेत धरून वर उठावें. नंतर खालील मोकळा वेत डाव्या हातानें उजव्या पायाच्या आंगठ्यांत धरावा. नंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें डाव्या पायाचा पंजा बाहेरून आंत घालून वेत खालीं दाबावा व आदब करावी.

एक पायाची तिडी—आंतून बाहेर पाय-(वेत अंक ४९):—
चित्र अंक ४ प्रमाणें क्रिया केल्यावर डावा पाय चित्र अंक ५ प्रमाणें आंतून बाहेर न्यावा व हात सोडून आदब करावी.

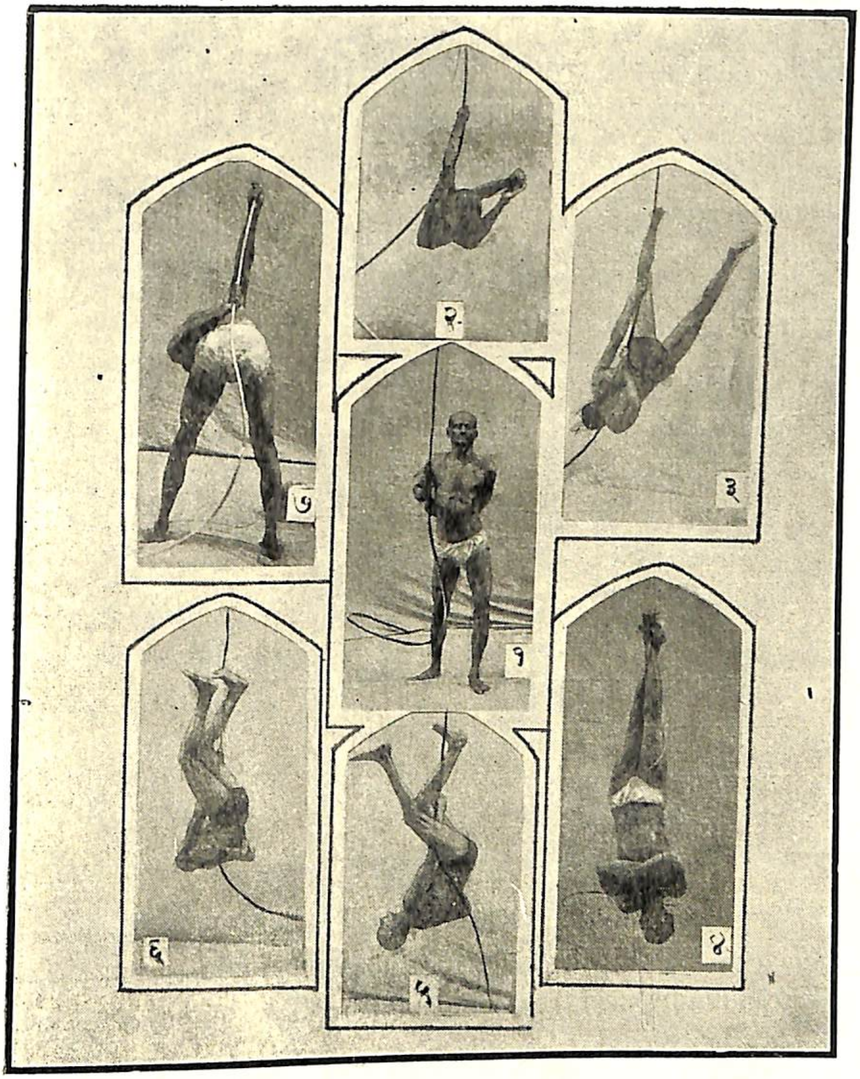
एक पायाची तिडी—अढी बांधलेली-(वेत अंक ५०):—
चित्र अंक ५ प्रमाणें क्रिया केल्यानंतर डावा पाय लांब करून चित्र अंक ६ प्रमाणें उजव्या पायाच्या मागें लावावा व अढी बांधावी. नंतर हात सोडून आदब करावी.

नकीकसाची तिडी (वेत अंक ५१):—चित्र अंक १ प्रमाणें वेत धरून उभें रहावें. नंतर तिडीप्रमाणें पाय वर नेऊन चित्र अंक २ प्रमाणें शरीर फिरवावें व उजवा पाय बाहेरून चित्र अंक ३ प्रमाणें नेऊन वेतास बांधावा. नंतर डावा पाय टाकून चित्र अंक ४ प्रमाणें तिडी बांधावी व हात सोडावे.

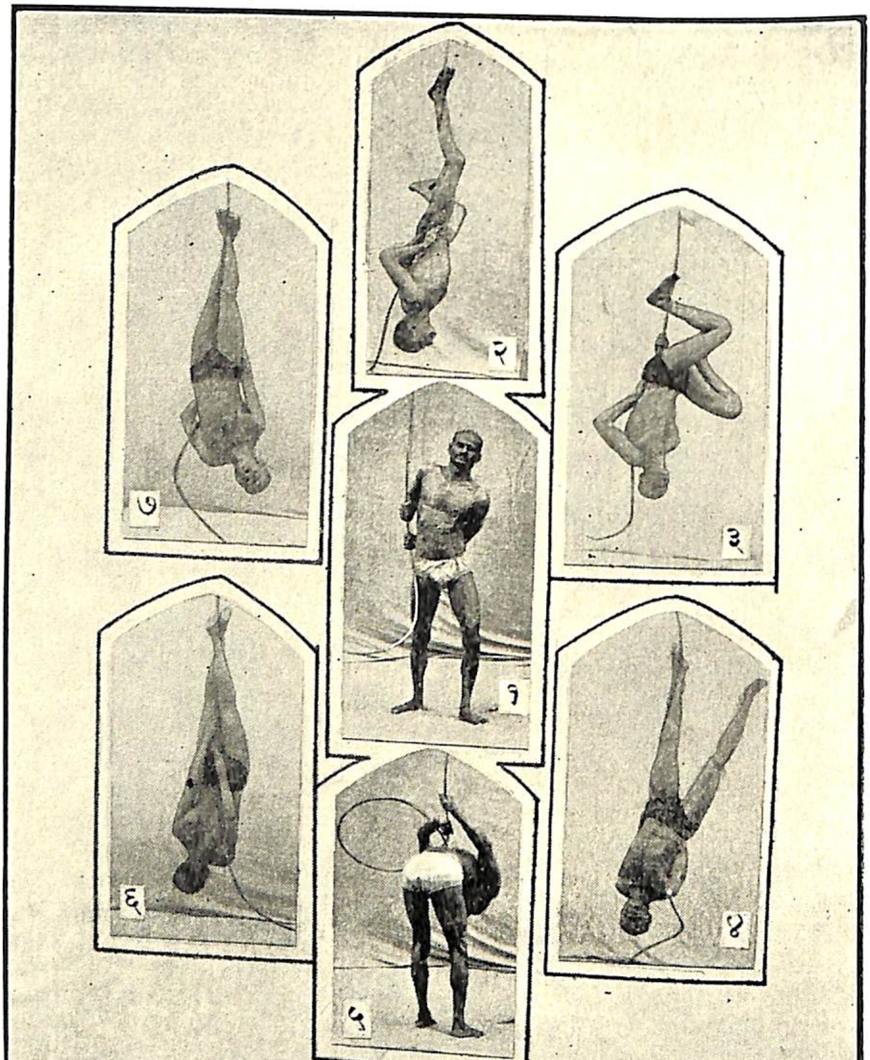
नकीकसाची तिडी—वेत खालीं व पाय वर–(वेत अंक ५२):—चित्र अंक १ प्रमाणें वेत धरून उभें रहावें. नंतर तिडीप्रमाणें पाय वर नेऊन डावा पाय वेतावरून आंत टाकावा व चित्र अंक ५ प्रमाणें त्या पायाचा पंजा वेतास तटवावा. नंतर उजवा पाय डाव्या पायावरून टाकून तिडी बांधावी व हात सोडून रहावें.

नकीकसाची तिडी—वेत वर व पाय खालीं–(वेत अंक ५३):—चित्र अंक १ प्रमाणें वेत धरून उभें रहावें. नंतर तिडीप्रमाणें पाय वर नेऊन डावा पाय वेताच्या खालून चित्र अंक ६ प्रमाणें न्यावा व पंजा आंत घेऊन वेतास तटवावा. नंतर उजवा पाय त्याच्यावरून टाकून तिडी बांधावी व हात सोडून रहावें.

नकीकसाची तिडी—खालून फिरून (वेत अंक ५४):—चित्र अंक १ प्रमाणें वेत धरून नकीकसाप्रमाणें फिरावें व चित्र अंक ७ चे स्थितींत यावें. नंतर मागून पाय उडवून डावा पाय चित्र अंक ६ प्रमाणें वेतावर टाकावा व तो आंतून फिरवून बाहेर काढावा. नंतर पाऊल आंत नेऊन तें वेतास तटवावें. नंतर उजवा पाय त्या पायावर टाकून तिडी बांधावी व हात सोडून रहावें.



चित्र संख्या ८६२–८६८



चित्र संख्या ८६९-८७५

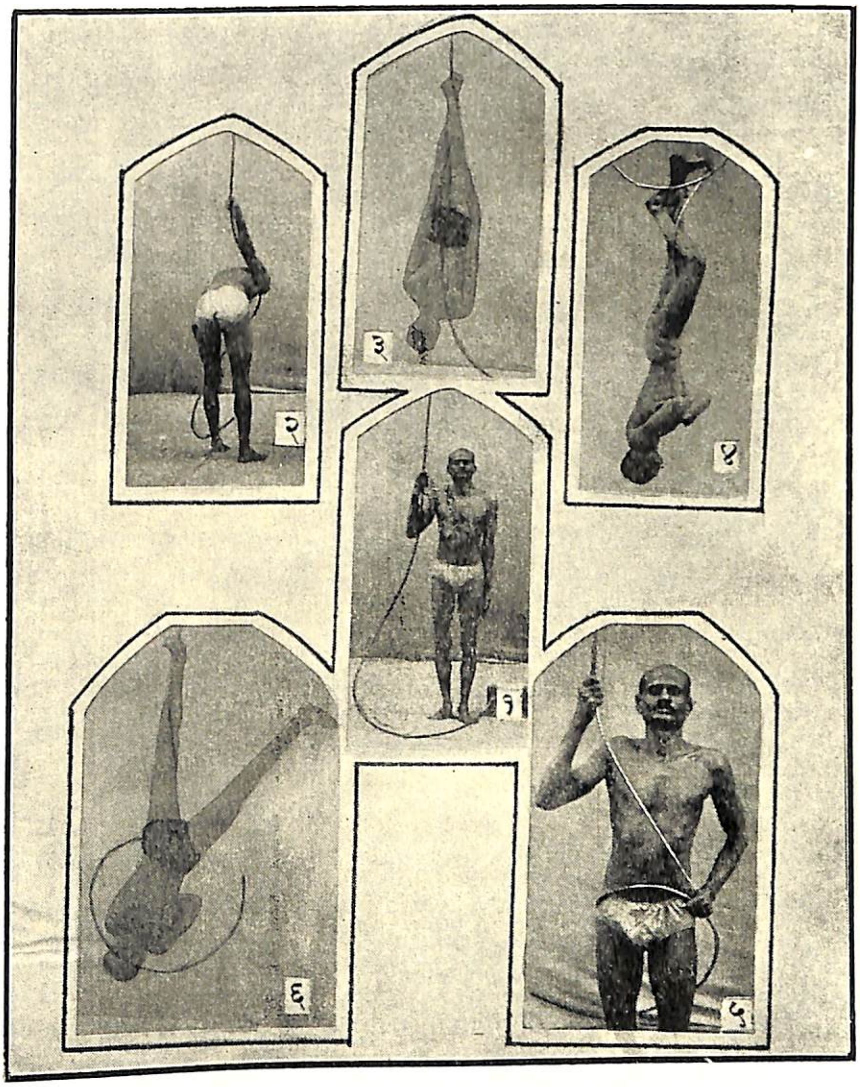
दुहाती नकीकसाची तिडी (वेत अंक ५५):—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन हातांनीं वेत धरून उभें रहावें. नंतर पाय उडवून तिडीप्रमाणें शरीर फिरवावें व डावा पाय चित्र अंक २ प्रमाणें वेतास लावावा. नंतर उजवा पाय डाव्या पायावर टाकून तिडी बांधावी. नंतर डाव्या पायाचा पंजा चित्र अंक ३ प्रमाणें वेतास तटवून उजवा पाय गुडघ्यांतून वाकवावा व डावा पाय आणि वेत यांच्या मधील पोकळींतून तो बाहेर काढून चित्र अंक ४ प्रमाणें रहावें. नंतर साधी अढी बांधावी.

दुहाती नकीकसाची तिडी—खालून फिरून–(वेत अंक ५६):—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही हातांनीं वेत धरावा. नंतर नकीकसाप्रमाणें फिरून चित्र अंक ५ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर दोन्ही पाय मागून वर उडवून चित्र अंक ६ व ७ प्रमाणें दोन्ही पायांची तिडी बांधावी व हात सोडून रहावें.

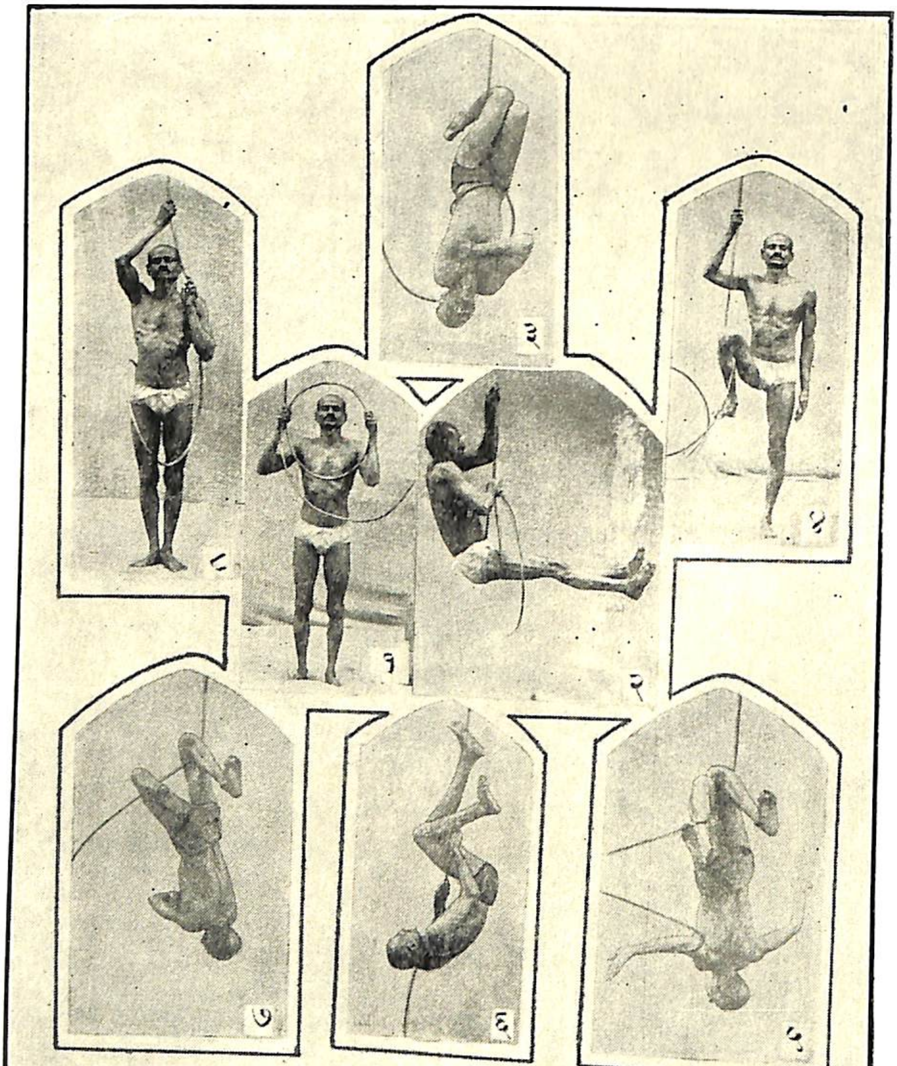
एकहाती नकीकसाची तिडी—खालून फिरून—(वेत अंक ५७):—चित्र अंक १ प्रमाणें डाव्या हातानें वेत धरून उभें रहावें. नंतर नकीकसाप्रमाणें खालून फिरून चित्र अंक २ चे स्थितींत यावें व मागून पाय उडवून चित्र अंक ३ प्रमाणें तिडी बांधावी आणि हात सोडून स्थिर रहावें. नंतर नेहमींप्रमाणें वेत धरून जमिनीवर यावें.

एकहाती नकीकसाची तिडी—उभ्यानें-(वेत अंक ५८):—चित्र अंक १ प्रमाणें वेत धरून उभें रहावें. नंतर पाय समोरून वर उडवून वेताकडे पाठ फिरवावी व चित्र अंक ४ प्रमाणें उजवा पाय वेतास गुंडाळून तिडी बांधावी आणि हात सोडून रहावें. नंतर नेहमीं-प्रमाणें दोन्ही हातांनीं वेत धरून जमिनीवर यावें.

कटिबंधाची तिडी (वेत अंक ५९):—चित्र अंक ५ प्रमाणें उजव्या हातानें वर व डाव्या हातानें खालीं वेत धरून उभें रहावें. नंतर पुढून दोन्ही पाय वर उडवावे व कंबर फिरवून शरिराची उजवी बाजू वेताकडे न्यावी. चित्र अंक ६ प्रमाणें उजवा पाय वेतास बांधावा व हाताची आदब करून रहावें.



चित्र संख्या ८७६-८८१



चित्र संख्या ८८२–८८९

वर्तुळाची तिडी (वेत अंक ६०):—चित्र अंक १ प्रमाणें वेत धरून उभें रहावें. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें वर्तुळांत पाय घालून कंबर-बंधाचे तिडीप्रमाणें तिडी बांधावी.

वर्तुळाची गुरुपकड (वेत अंक ६१):—चित्र अंक १ व २ प्रमाणें क्रिया करून कंबर फिरवावी व दोन्ही पाय उजव्या बाजूनें वेतावर टाकावे. अशा रीतीनें पाय टाकले म्हणजे उजवा पाय खालीं व डावा पाय वर रहातो. नंतर दोन्ही पाय वळवून गुडघ्याचे लवणींत वेत दाबून धरावा व चित्र अंक ३ प्रमाणें आदब करून रहावें.

रिकेबच्या गुरुपकडीची तिडी—वेत आंतून-(वेत अंक ६२):—चित्र अंक ४ प्रमाणें वेत धरून उभें रहावें. नंतर पुढें वाकून दोन्ही हात जमिनीवर टेकावे. नंतर आंगठ्यांतील वेत न सोडतां पाय मागें वर उडवावे व शरीर वेताकडे फिरवून डावा पाय वेतावर टाकावा. नंतर डाव्या पायाच्या लवणींत वेत दाबून हात जमिनीवरून उचलावे व चित्र अंक ५ प्रमाणें रहावें.

गुरुपकडीची तिडी (वेत अंक ६३):—चित्र अंक ८ प्रमाणें वेत धरून उभें रहावें. नंतर पाय वर नेऊन शरीर उजवीकडे फिरवावें व पाय चित्र अंक ६ प्रमाणें वेतावर टाकावे. नंतर चित्र अंक ७ प्रमाणें दोन्ही पायांच्या लवणींत वेत धरून आदब करून रहावें.

सूचना:—वरच्या तिडीप्रमाणेंच मधपायाची गुरुपकड व मधपायाची एकपायी गुरुपकड करतां येतें.

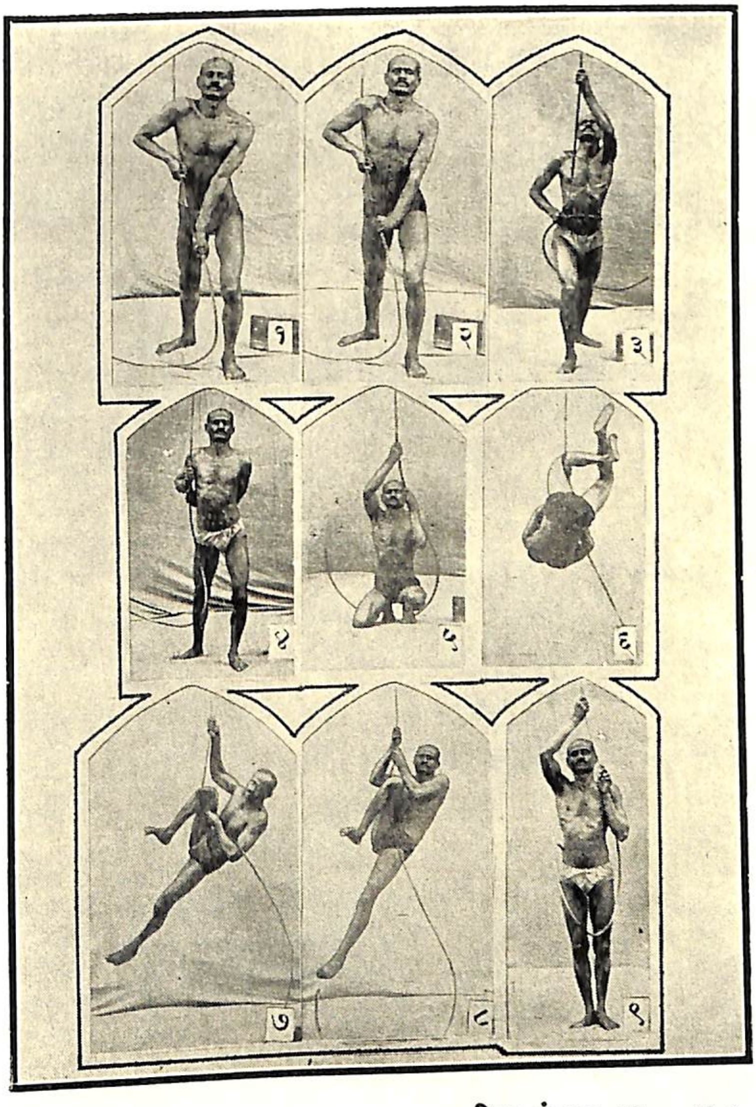
साधी बगली (वेत अंक ६४):—चित्र अंक १ प्रमाणें डाव्या पवित्र्यावर उभें राहून वेत धरावा. नंतर बगलीप्रमाणें पाय वर नेऊन पाठ वेतास लागली म्हणजे उजवा पाय स्फूर्तीनें वेतावर बाहेरून आंत टाकून त्याचा पंजा आंतून बाहेर काढावा व वेतास बाहेरील बाजूनें तटवावा. नंतर उजव्या पायावर डावा पाय टाकून तिडी बांधावी व हात सोडून रहावें.

दुहाती बगली (वेत अंक ६५):—चित्र अंक २ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर साध्या बगलीप्रमाणें क्रिया करून तिडी बांधावी व हात सोडून रहावें.

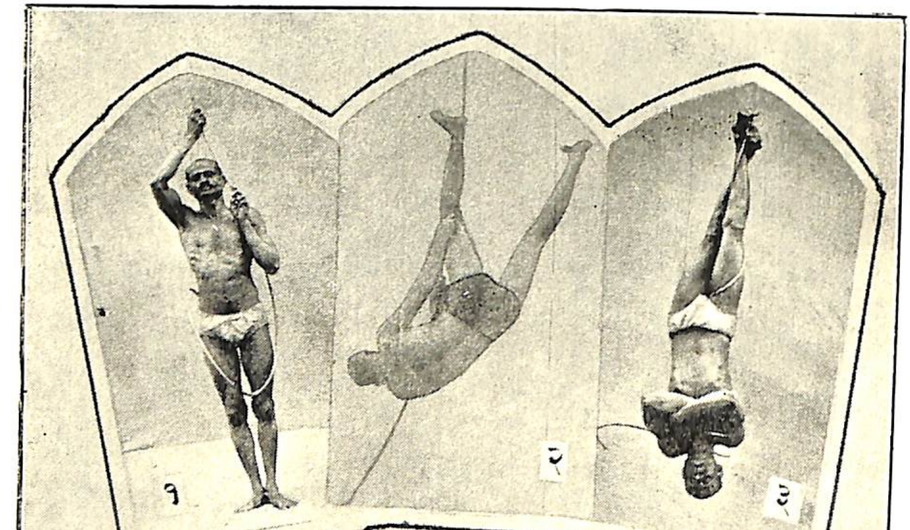
कंबरबंधाची बगली (वेत अंक ६६):—चित्र अंक ३ प्रमाणें वेत धरून उभें रहावें. नंतर डावा हात सोडून वेत डाव्या बगलेंत धरावा. नंतर बगलीप्रमाणें मागून पाय उडवून डावा पाय वेतास लावावा व तिडी बांधावी.

नकीकसाची बगली—उभ्यानें फिरून-(वेत अंक ६७):—चित्र अंक ४ प्रमाणें वेत धरून उभें रहावें. नंतर उजव्या हाताचें कोपर पोटाजवळ वेताच्या बाहेर काढावें. नंतर उजवा हात डोक्यावरून नेऊन व उलटा करून डोकें वेताच्या बाहेर काढावें. म्हणजे उजव्या हाताच्या बगलेंत वेत येतो व डाव्या हातास वेताचा तिडा पडतो. नंतर वेत उजव्या बगलेंत धरून बगलीप्रमाणें पाय वर उडवून उजवा पाय वेतास बांधावा व तिडी बांधावी.

दसरंग (वेत अंक ६८):—चित्र अंक ५ प्रमाणें वेत धरून बसावे. नंतर पाय वर नेऊन चित्र अंक ६ प्रमाणें उजवा पाय वेतावर टाकावा व त्याच्यावर डावा पाय टाकून खोडा बांधावा. नंतर वर उठून चित्र अंक ७ प्रमाणें वेत धरावा. नंतर डावा हात चित्र अंक ८ प्रमाणें लावून शरीर वर न्यावे व डाव्या पायाचा खोडा बांधावा. याप्रमाणें दसरंग करावा. चित्र अंक ९ प्रमाणें उभ्यानें वेत धरून वरप्रमाणें दसरंग करतां येतो.



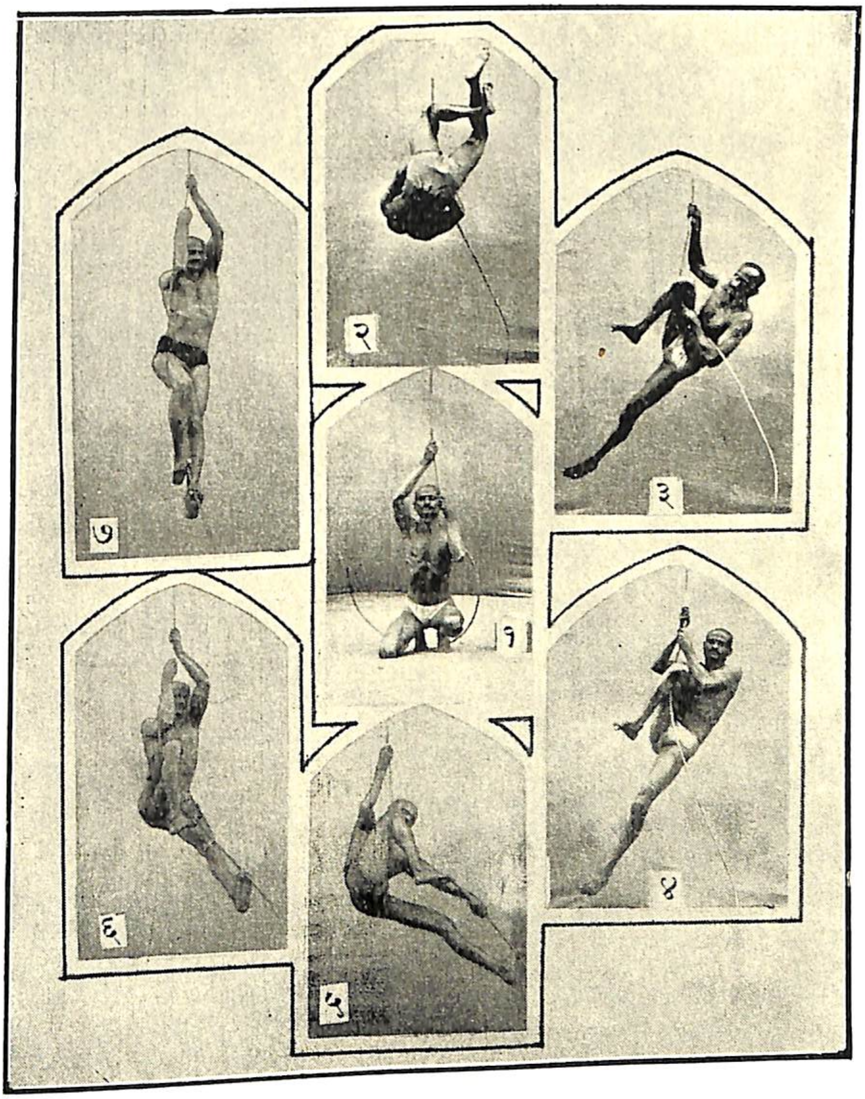
चित्र संख्या ८९०-८९८



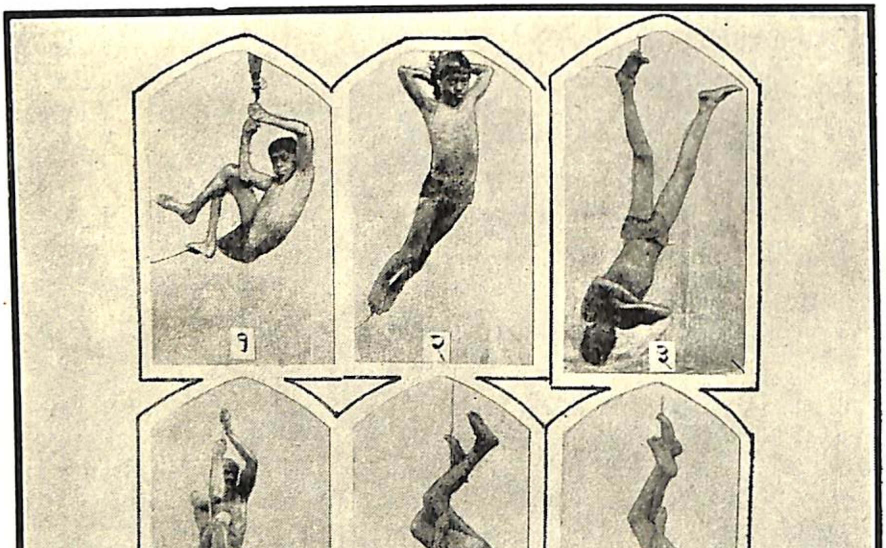
चित्र संख्या ८९९-९०३

तिडीचा दसरंग (वेत अंक ६९):—चित्र अंक १ प्रमाणें वेत धरून उभें रहावें. नंतर पाय वर नेऊन तिडीप्रमाणें शरीर फिरवावें व उजवा पाय चित्र अंक २ प्रमाणें वेतास लावावा. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें तिडी बांधावी व हात सोडून रहावें. नंतर जरा वर उठून डाव्या हातानें चड्डीजवळ वेत धरावा. नंतर डावा पाय बाजूस लांब करून वेतावरून काढावा व जास्त वर उठून उजव्या हातानें उजव्या पायाच्या पोटरीमागें लवणीखालीं हात घालून चित्र अंक ४ प्रमाणें वेत धरावा. नंतर त्याच चित्राप्रमाणें डाव्या हातानें वरच्या बाजूस वेत धरावा व नंतर उजवा पाय उजव्या हातावरून काढून घ्यावा. नंतर चित्र अंक ५ प्रमाणें दोन्ही पायांच्या लवणींत वेत धरून रहावें. नंतर पाय वर सोडून वर न्यावे व डाव्या पायाची तिडी बांधावी. याप्रमाणें तिडीचा दसरंग करावा.

साधी फिरकी (वेत अंक ७०):—चित्र अंक १, २, ३ व ४ प्रमाणें दसरंग करून वेतावर जावें. नंतर खालीं असलेल्या डाव्या आंगठ्यांत डाव्या हातानें वेत ठेवून चित्र अंक ५ प्रमाणें वेत धरावा. नंतर चित्र अंक ६ प्रमाणें डावा हात उजव्या हाताच्या वरच्या अंगास वेतास लावावा व उजव्या पायाच्या आंगठ्यांत वेत धरावा. नंतर चित्र अंक ७ प्रमाणें उजवा पाय लांब करून शरीर उजवीकडून डावीकडे फिरकीप्रमाणें फिरवावें व डाव्या हाताच्या दंडावर वेत आला म्हणजे दोन्ही पाय वर उडवून डाव्या पायाची अढी बांधावी व पुन्हां फिरकी करावी.



चित्र संख्या १०४–११०



चित्र संख्या ९११–९१९

दुहाती फिरकी—हातांमधून पाय घालून-(वेत अंक ७१):—दुहाती दसरंग करून वर जावें. नंतर चित्र अंक १ प्रमाणें हात धरून उजवा पाय, वेत, डावा पाय व उजवा हात यांच्या मधून त्या चित्राप्रमाणें बाहेर काढावा व उजवीकडून डावीकडे फिरावें व चित्र अंक २ प्रमाणें वेत धरून सरळ रहावें. नंतर पुन्हां दुसऱ्या बाजूनें वरप्रमाणें फिरकी करावी.

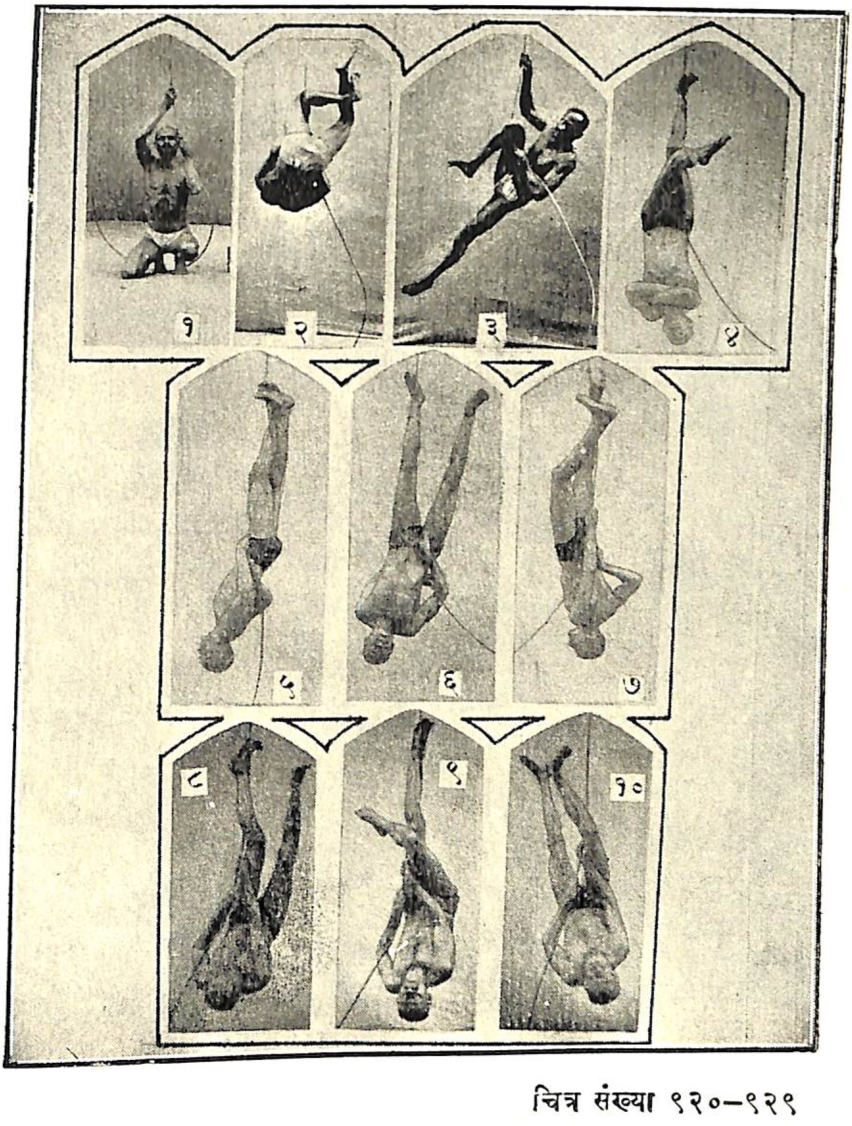
झाप (वेत अंक ७२):—चित्र अंक २ प्रमाणें शरिराची स्थिति आली म्हणजे दोन्ही हात सोडून खालीं झाप टाकावी. त्या अवसानांत डाव्या पायाच्या आंगठ्यांत धरलेला वेत सोडावा व उजव्या पायाचा पंजा मागें फिरवून वेतावर टाकावा म्हणजे चित्र अंक ३ प्रमाणें पायास अढी बसते. नंतर जमिनीवर हात टेकून डाव्या पायास बसलेली अढी सोडवावी अथवा वर उठून दोन्ही हातांनीं वेत धरावा व पायाची अढी सोडवावी.

एकहाती फिरकी (वेत अंक ७३):—साधा दसरंग करून वर जावें. नंतर उठून चित्र अंक ४ प्रमाणें शरीर आलें म्हणजे उजव्या हातानें वेत धरून उजव्या हाताची फिरकी करावी.

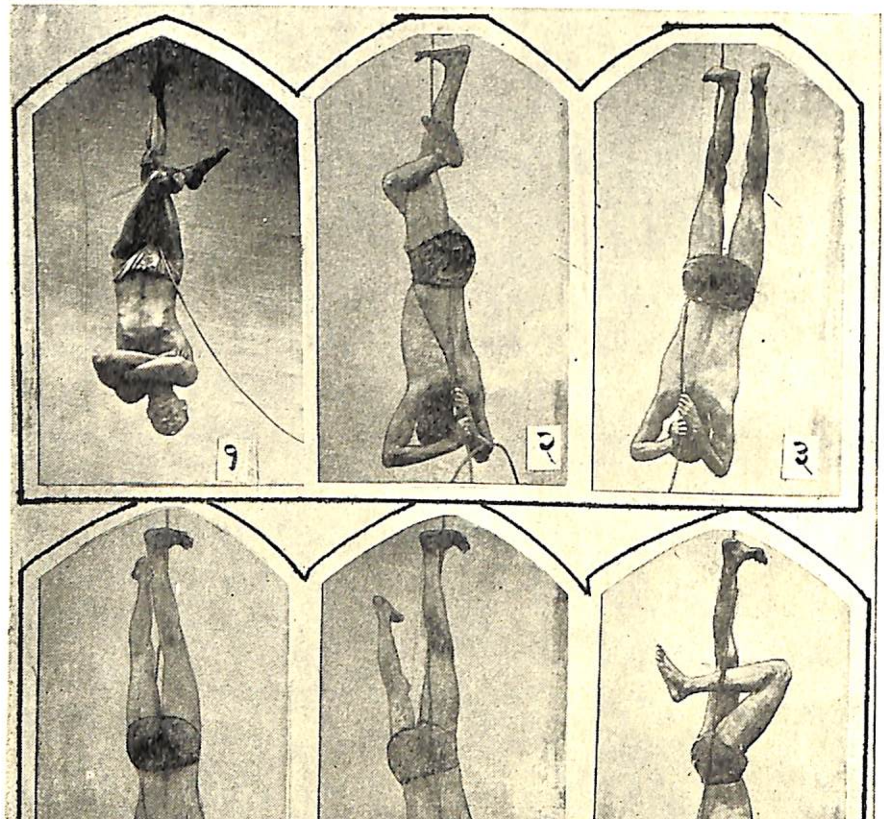
गुरुपकडीची फिरकी (वेत अंक ७४):—तिडीचा दसरंग करून उजवा पाय खालीं व डावा पाय वर आला म्हणजे उजवा पाय डाव्या पायावरून चित्र अंक ५ प्रमाणें टाकावा. नंतर उजव्या पायाच्या मांडीवर दोन्ही हातांनीं चित्र अंक ६ प्रमाणें वेत धरावा. नंतर चित्र अंक ७ प्रमाणें दोन्ही पाय मोकळे करावे. नंतर शरीर फिरवून दुसऱ्या बाजूची गुरुपकड बांधावी व पुन्हां वरप्रमाणें फिरकी करावी.

दुहाती गुरुपकडीची फिरकी (वेत अंक ७५):—चित्र अंक ५ प्रमाणें वेतावर आल्यानंतर चित्र अंक ८ प्रमाणें हातांनीं वेत धरावा. नंतर डावीकडून उजवीकडे शरीर फिरवावें म्हणजे चित्र अंक ९ प्रमाणें दोन्ही हात मोकळे होतात. नंतर उजवा पाय उजवीकडे फिरवून डाव्या पायाची गुरुपकड बांधावी व पुन्हां वरप्रमाणें फिरकी करावी.

साधीचा वेल—प्रकार १ ला-(वेत अंक ७६):—चित्र अंक १, २ व ३ प्रमाणें दसरंग केल्यानंतर पाय वर नेऊन चित्र अंक ४ प्रमाणें साधी अढी बांधावी. नंतर जरा वर उठून उजव्या हातानें मांडीवरील वेत धरावा व डावा हात पाठीच्या मागून आणून त्यानें चित्र अंक ५ प्रमाणें वेत धरावा. नंतर शरीर फिरवून उजवा पाय बाजूस घेऊन चित्र अंक ६ प्रमाणें लांब धरावा. नंतर उजवा पाय गुडघ्यांतून वाकवून आखूड करावा व त्याचा पंजा, वेत व डावा पाय यामधील पोकळ जागेंतून चित्र अंक ७ प्रमाणें बाहेर काढावा. नंतर उजवा हात सोडून त्यानें डाव्या मांडीजवळ चित्र अंक ८ प्रमाणें वेत धरावा. नंतर उजवा पाय गुडघ्यांतून वाकवून चित्र अंक ९ प्रमाणें डाव्या पायावर टाकावा. नंतर डाव्या पायाचा बांध सोडून चित्र अंक १० प्रमाणें पाय आल्यावर चित्र अंक ४ प्रमाणें बांध बांधून रहावें. नंतर पुन्हां वर सांगितल्याप्रमाणें वेल करावा.



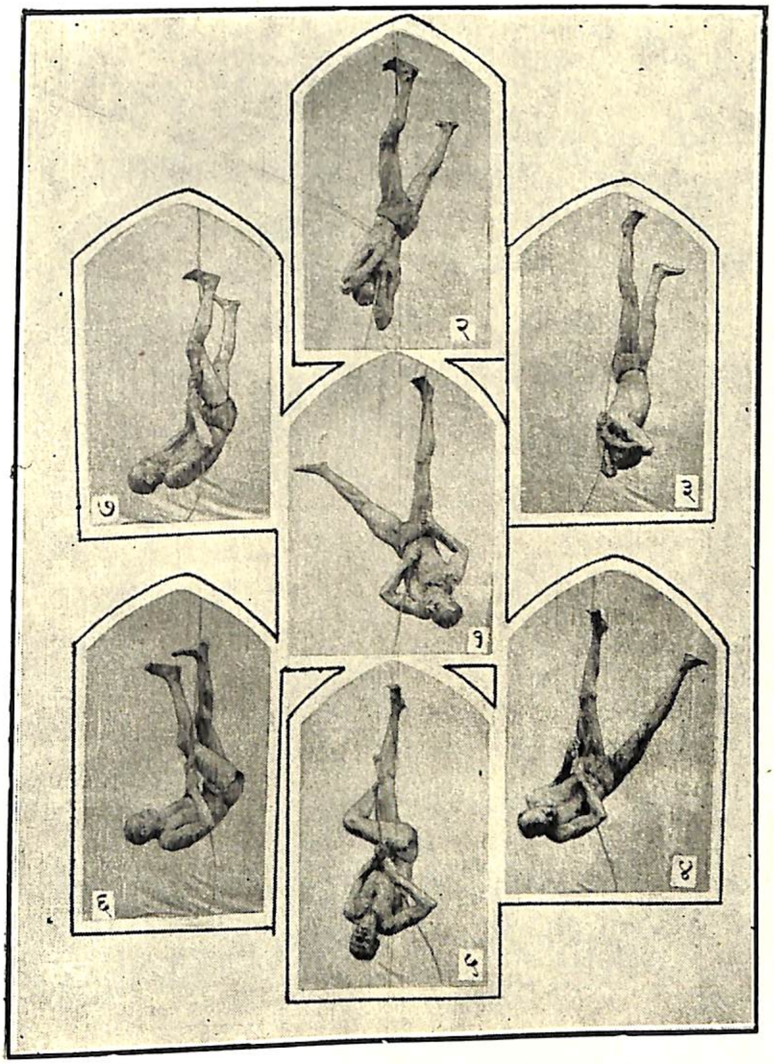
चित्र संख्या ९२०–९२९



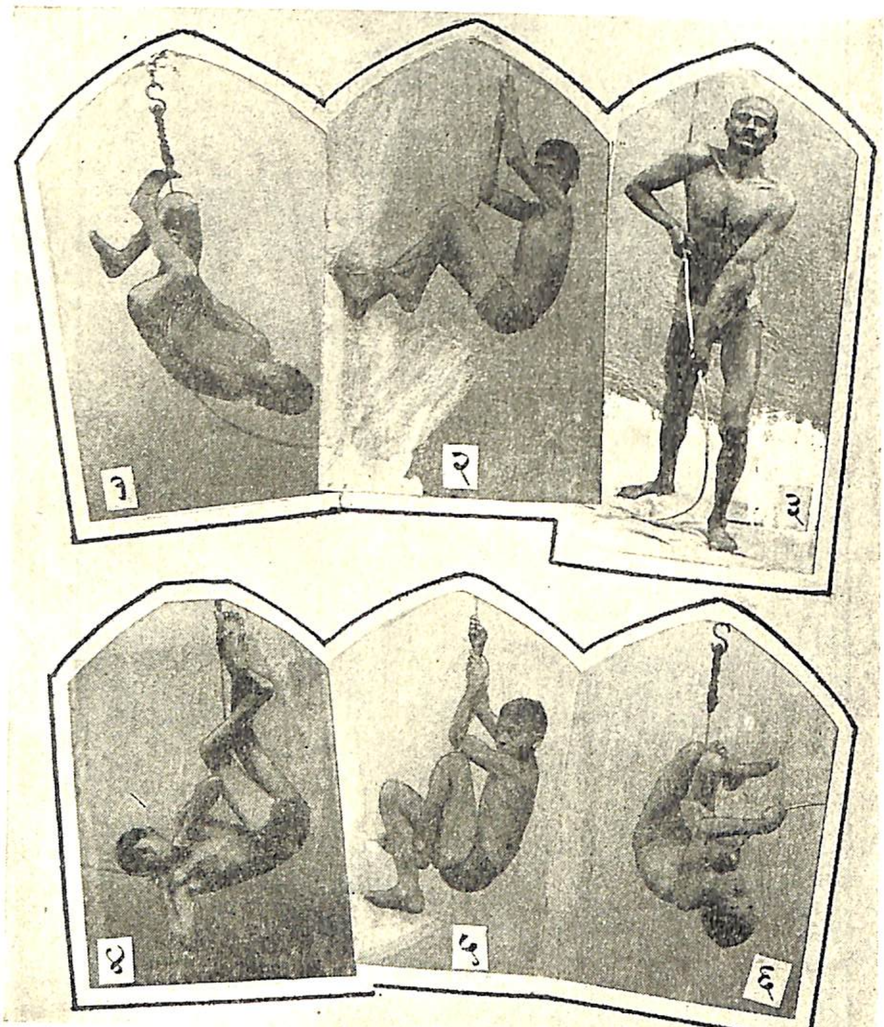
चित्र संख्या ९३०–९३५

साधीचा वेल—प्रकार २ रा-(वेत अंक ७७):—साधा दसरंग करून वर जावें. नंतर चित्र अंक १ प्रमाणें उजवा पाय वेतास बांधून त्याच्यावर डावा पाय टाकावा. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही हातांनीं मानेच्या मागच्या बाजूस वेत धरावा. नंतर डावा पाय सोडून लांब करून चित्र अंक ३ प्रमाणें उजव्या आंगठ्यांत वेत धरावा. नंतर उजव्या आंगठ्याची पकड सोडून शरीर फिरवावें व डाव्या पायाचा पंजा चित्र अंक ४ प्रमाणें वेतावर आडवा लावावा. नंतर पूर्ण चक्कर फिरावें म्हणजे वेत चित्र अंक ५ प्रमाणें पाठीवर येतो. नंतर डावा पाय सोडून घ्यावा व उजवा पाय चित्र अंक ६ प्रमाणें वेतास तटवावा. नंतर डावा पाय गुडघ्यांतून वाकवून व शरीर फिरवून, वेत व उजवा पाय यांच्यामधून बाहेर काढावा व साधी अढी बांधावी. नंतर वरप्रमाणें पुन्हां वेल करावा. हा वेल नीट साधला म्हणजे वेल करीत खालून वर जाण्याची संवय करावी.

तिडीचा वेल (वेत अंक ७८):—दोन्ही हातांनीं वेत धरून तिडीप्रमाणें पाय वर न्यावे व उजवा पाय चित्र अंक १ प्रमाणें वेतावर बाहेरून टाकावा. नंतर त्याचा पंजा आंतून बाहेर काढून वेतास तटवावा. नंतर डावा पाय उजव्या पायावर टाकून दोन्ही मांड्यांत वेत दाबून धरावा. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें मानेच्या मागें दोन्ही हातांनीं वेत धरावा व डावा पाय बाजूस लांब करावा. नंतर उजवीकडून डावीकडे फिरून चित्र अंक ३ प्रमाणें डाव्या खांद्यावर वेत आणावा. नंतर डावा पाय गुडघ्यांतून वाकवून तो, पाठ व वेत यांच्या पोकळ जागेंतून बाहेर काढावा. नंतर उजवा पाय सोडून घेऊन डावा पाय चित्र अंक ४ प्रमाणें वेतास बांधावा. नंतर चित्र अंक ५ प्रमाणें उजवा पाय वाकवून, वेत व पोट यांच्यामधून काढावा व चित्र अंक ६ प्रमाणें डावा पाय सोडून उजवा पाय वेतावर टाकावा. नंतर चित्र अंक ७ प्रमाणें उजवा पाय वेतास बांधावा. नंतर डावा पाय उजव्या पायावर टाकून हात सोडून रहावें व नंतर पुन्हां हा वेल करावा.



चित्र संख्या १३६-१४२



चित्र संख्या ९४३–९४८

साधीची उतरती (वेत अंक ७९):—साधा दसरंग करून वेतावर जावें. नंतर उजवा पाय आडवा व डावा पाय वर टाकून खोडा बांधावा. नंतर चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही हातांनीं वेत धरून डावा पाय जरा लांब करावा. नंतर डाव्या बाजूस शरिराचा झोक टाकून खालीं उतरून चित्र अंक २ प्रमाणें अढी बांधून रहावें.

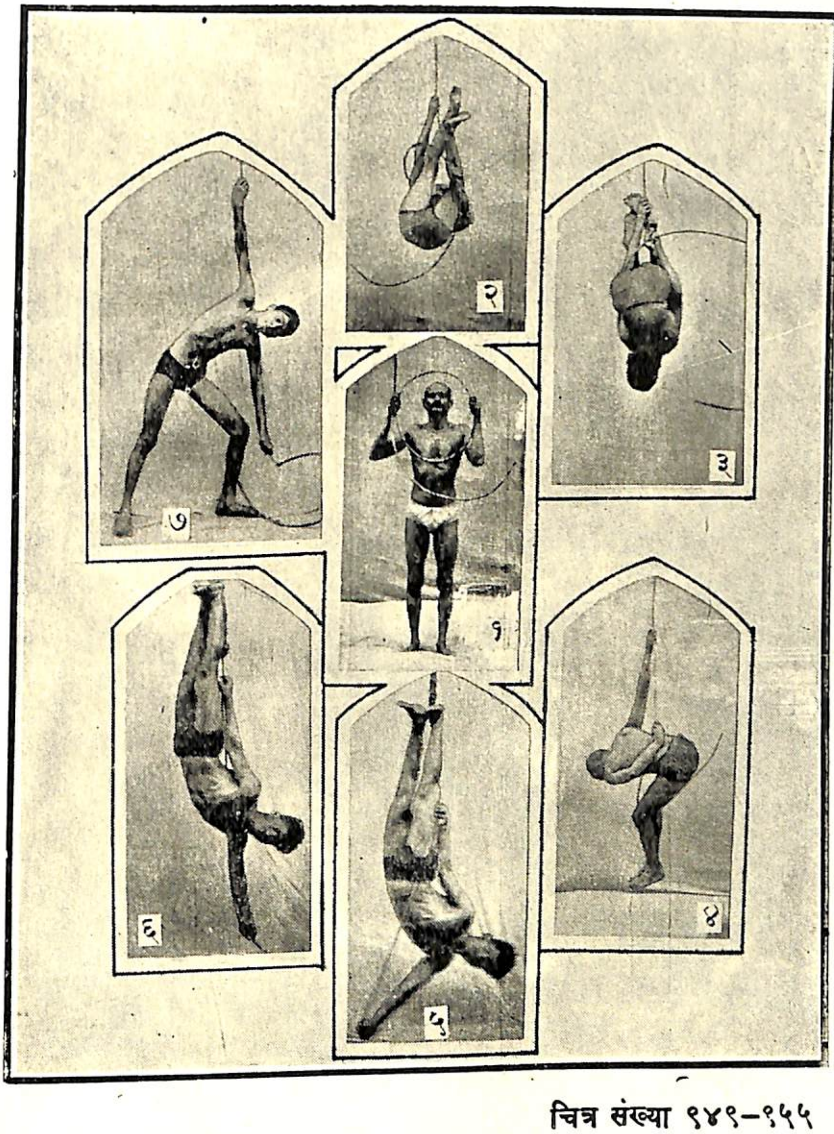
बगलीची उतरती (वेत अंक ८०):—चित्र अंक ३ प्रमाणें बगली बांधून पाय मागून वर उडवावे व चित्र अंक ५ प्रमाणें वेतावर रहावें. नंतर वर उठून चित्र अंक ५ प्रमाणें वेत धरावा. नंतर डाव्या बाजूनें शरीर खालीं टाकून चित्र अंक ६ प्रमाणें वेत धरावा व पायानें वेतास खोडा बांधावा. उतरतीची क्रिया साध्या मल्लखांबांत सांगितल्याप्रमाणें करावयाची आहे.

सुईदोरा (वेत अंक ८१):—चित्र अंक १ प्रमाणें वेत धरून उभें रहावें. नंतर दोन्ही पाय वर नेऊन बाहेरील बाजूनें चित्र अंक २ प्रमाणें वर्तुळाच्या आंत घालावे. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें पाय जास्त पलीकडे नेऊन चित्र अंक ४ प्रमाणें लोंबकळत ठेवावे. नंतर पुन्हां उलट पाय नेऊन पहिल्याप्रमाणें उभें रहावें.

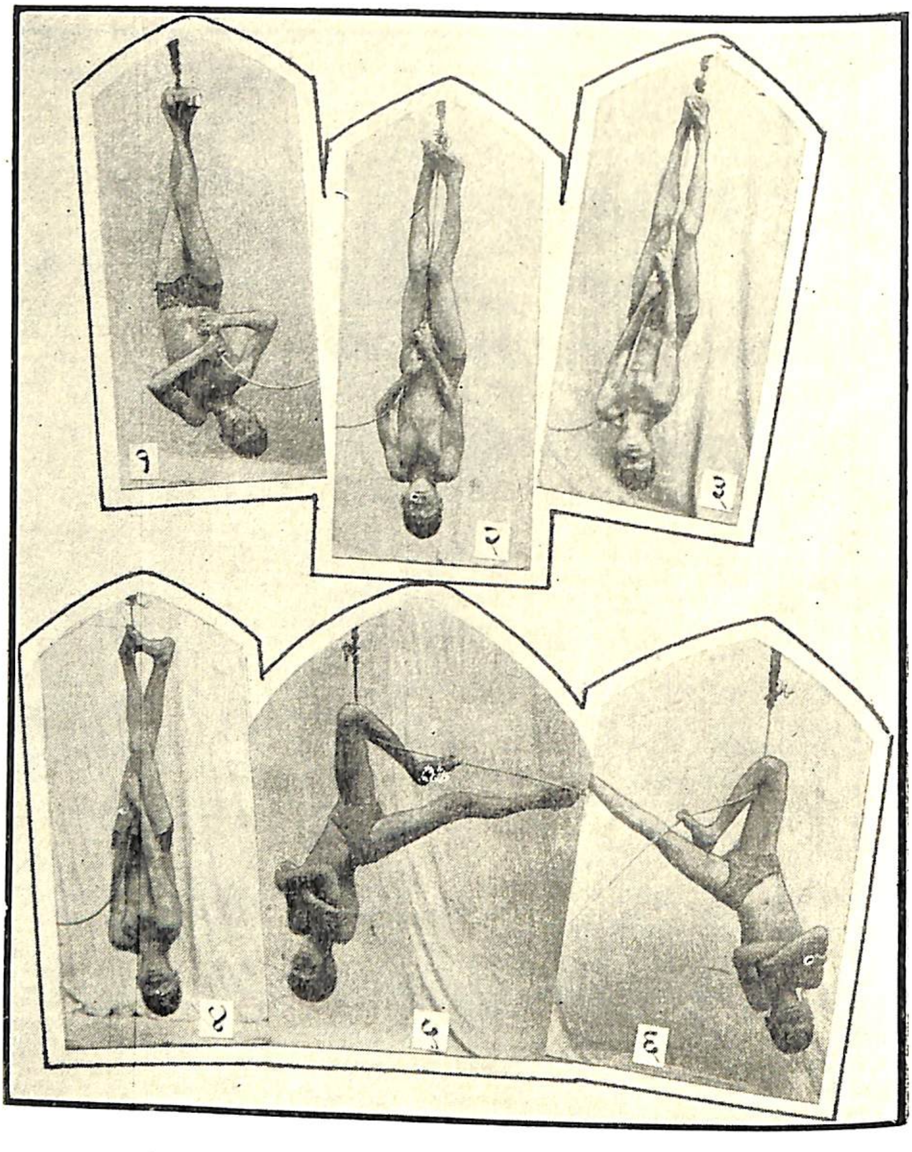
घोड्याचा फरारा (वेत अंक ८२):—घोड्याच्या अढीप्रमाणें वेत धरून उभें रहावें. नंतर दोन्ही पाय वर नेऊन चित्र अंक ५ प्रमाणें फरारा करावा. याप्रमाणें फरारा नीट होऊं लागला म्हणजे तिरपा फरारा करावा.

मानेचा फरारा—प्रकार १ ला–(वेत अंक ८३):—मानेच्या अढीप्रमाणें हातांनीं वेत धरावा. नंतर पाय वर नेऊन चित्र अंक ६ प्रमाणें फरारा करावा. हा फरारा नीट साधला म्हणजे पाय खालीं आणून जमिनीशीं समांतर ठेवावे.

मानेचा फरारा—प्रकार २ रा–(वेत अंक ८४):—चित्र अंक ७ प्रमाणें वेतास हात बांधून रहावें. नंतर पाय वर उडवून पहिल्या प्रकारांत सांगितल्याप्रमाणें फरारे करावे.



चित्र संख्या १४९–१५५



चित्र संख्या ९५६-९६१

कातरपकड—प्रकार १ ला–(वेत अंक ८५):—साध्या अढीप्रमाणें वेत धरून पाय वर न्यावे. नंतर चित्र अंक १ प्रमाणें पायावर पाय टाकून घोट्यांत व मांड्यांत वेत दाबून रहावें. पकड चांगली बसली म्हणजे हात सोडावे व आदब करावी.

कातरपकड—प्रकार २ रा–(वेत अंक ८६):—साध्या अढीप्रमाणें वेत धरून पाय वर न्यावे व चित्र अंक २ प्रमाणें पायांच्या चवड्यांत व गुडघ्यांत वेत दाबावा. वेतास पकड नीट बसली म्हणजे हात सोडून आदब करावी.

कातरपकड—प्रकार ३ रा–(वेत अंक ८७):—साध्या अढीप्रमाणें वेत धरून पाय वर न्यावे. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें पायांच्या चवड्यांत वेत धरून रहावें. नंतर चवड्यांची पकड मजबूत बसूं लागली म्हणजे हात सोडून आदब करावी.

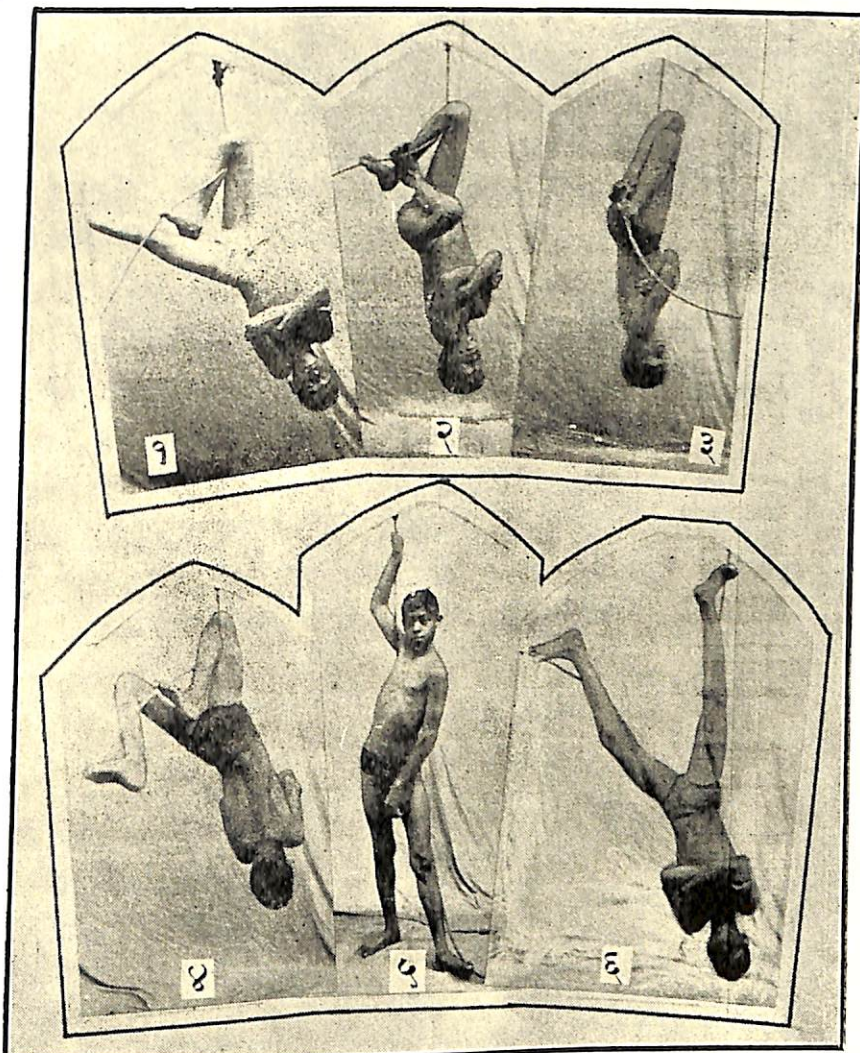
अंगुष्ठपकड (वेत अंक ८८):—साध्या अढीप्रमाणें वेत धरून पाय वर न्यावे. नंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें दोन्ही पायांच्या आंगठ्यांत वेत धरावा. आंगठ्यांची पकड नीट बसूं लागली म्हणजे हात सोडून आदब करावी.

हनुमानपकड (वेत अंक ८९):—दसरंग करून वर जावें. नंतर डावा पाय आंतून वेतावर टाकावा व वेत त्या पायांच्या लवणींत व आंगठ्यांत चित्र अंक ५ प्रमाणें धरावा. नंतर पुढील वेत उजव्या पायाच्या आंगठ्यांत धरून चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें आदब करावी.

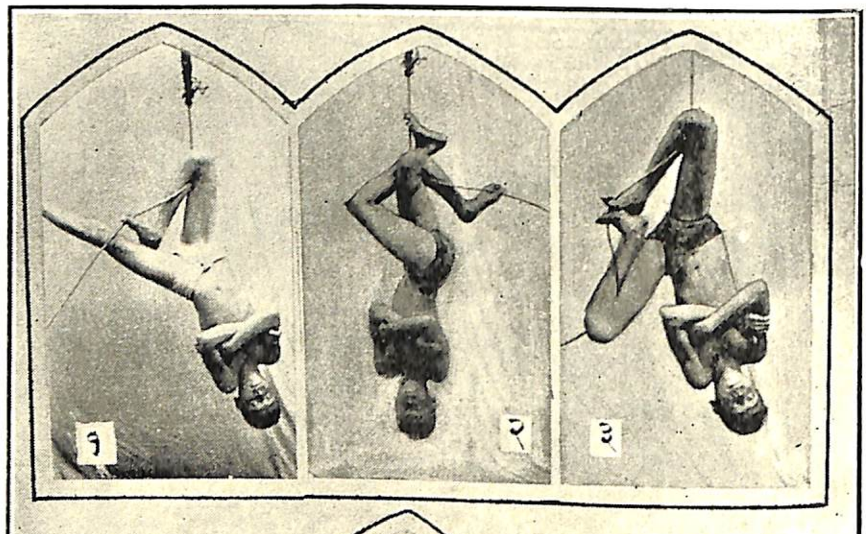
एक पायाची हनुमानपकड (वेत अंक ९०):—दसरंग करून वर जावें. नंतर उजवा पाय वेतावरून टाकून त्याच पायाच्या आंगठ्यांत चित्र अंक ६ प्रमाणें वेत धरावा व आदब करावी.

बजरंगी पकड (वेत अंक ९१):—चित्र अंक १ प्रमाणें एक पायाची हनुमानपकड बांधल्यानंतर डावा पाय चित्र अंक २ प्रमाणें वेत व पाय याचे आंतून घालून वेतास आंतून लावावा व त्या चित्राप्रमाणें रहावें. नंतर डावा पाय लांब करून वर उठावें व दोन्ही हातांनीं वेत धरून चित्र अंक ३ प्रमाणें डाव्या पायाच्या आंगठ्यांत वेत धरावा. नंतर उजवे पायांतील वेत सोडून चित्र अंक ४ प्रमाणें वेत धरून रहावें.

ध्वज (वेत अंक ९२):—चित्र अंक ५ प्रमाणें उजव्या हातानें वेत धरून उभें रहावें. नंतर वेत उजव्या बगलेंतून पाठीमागें नेऊन डाव्या पायाच्या मांडीवरून मागें घ्यावा व पुढें आणून डाव्या पायाच्या आंगठ्यांत वेत धरून उभें रहावें. नंतर साध्या अढीप्रमाणें पाय वर नेऊन, उजवा पाय वेतावरून टाकावा व त्या पायाचा पंजा वेताच्या मागें नेऊन वेतास तटवावा व चित्र अंक ६ प्रमाणें आदब करून रहावें.



चित्र संख्या १६२–१६७



चित्र संख्या ९६८–९७३

वाघुळासन (वेत अंक ९३):—चित्र अंक १ प्रमाणें पायाची हनुमानपकड बांधावी. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें उजवा पाय डाव्या पायावर टाकून वेतास लावावा व आदब करावी.

पद्मबंधनासन (वेत अंक ९४):—चित्र अंक १ प्रमाणें एक पायाची हनुमानपकड केल्यावर डावा पाय गुडघ्यांतून वाकवून चित्र अंक ३ प्रमाणें वेताच्या आंत घालावा व पायाच्या आंगठ्यांत वेत धरून चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही पंजे जुळवावे व आदब करावी.

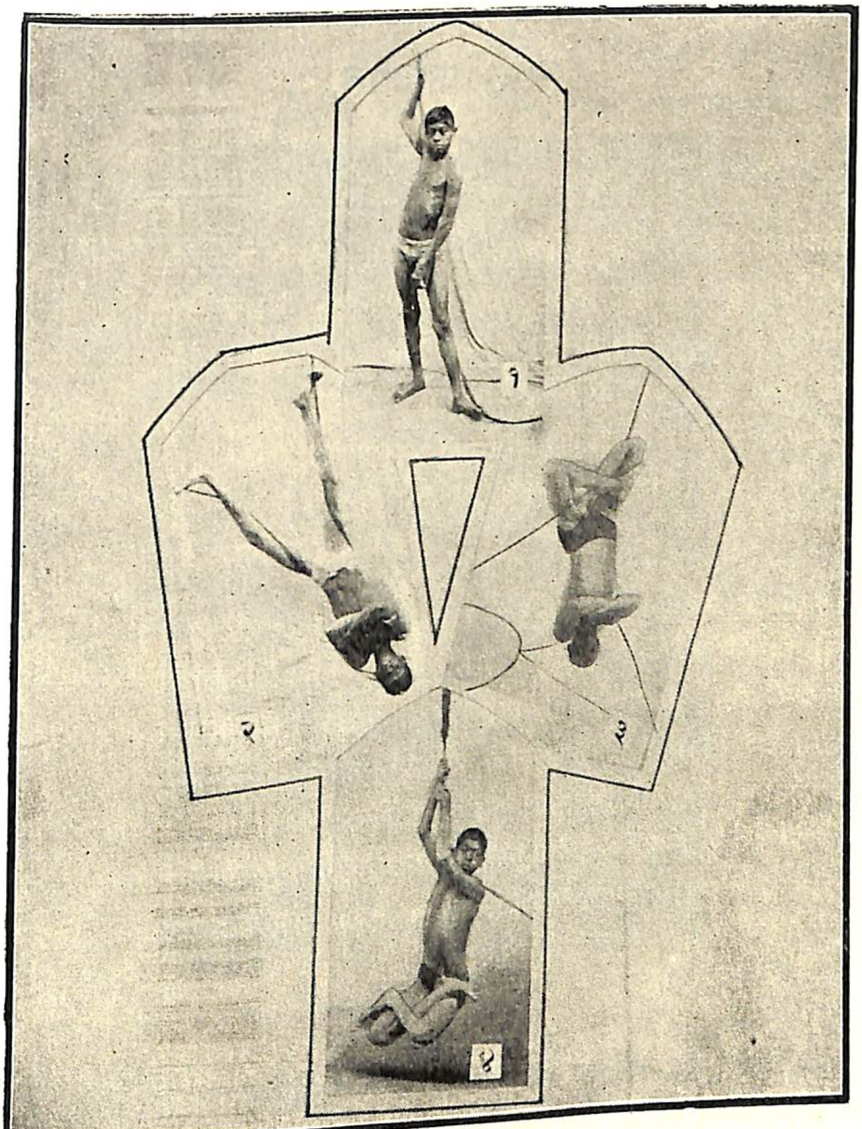
कंबरबंधाचें अंगुष्ठासन (वेत अंक ९५):— कंबरबंध बांधून उभें रहावें. नंतर दोन्ही पाय पुढून कोलांटीसारखें उडवून दोन्ही पायांत वेत येईल अशा रीतीनें पाठीकडे नेऊन चित्र अंक ४ प्रमाणें पुढें आणावें. नंतर उजव्या हातानें उजव्या पायाचा आंगठा व डाव्या हातानें डाव्या पायाचा आंगठा धरून रहावें.

कंबरबंधाचे पद्मासन (वेत अंक ९६):—चित्र अंक ४ प्रमाणें आंगठे धरून राहिल्यानंतर आंगठे सोडून चित्र अंक ५ प्रमाणें पद्मासन करावें व हातांनीं आदब बांधावी.

एक पायाच्या हनुमानपकडीचें पद्मासन (वेत अंक ९७):—चित्र अंक १ प्रमाणें हनुमानपकड केल्यानंतर वर उठून उजव्या हातानें वेत धरावा व चित्र अंक ६ प्रमाणें पद्मासन करावें. नंतर हात सोडून आदब करावी.

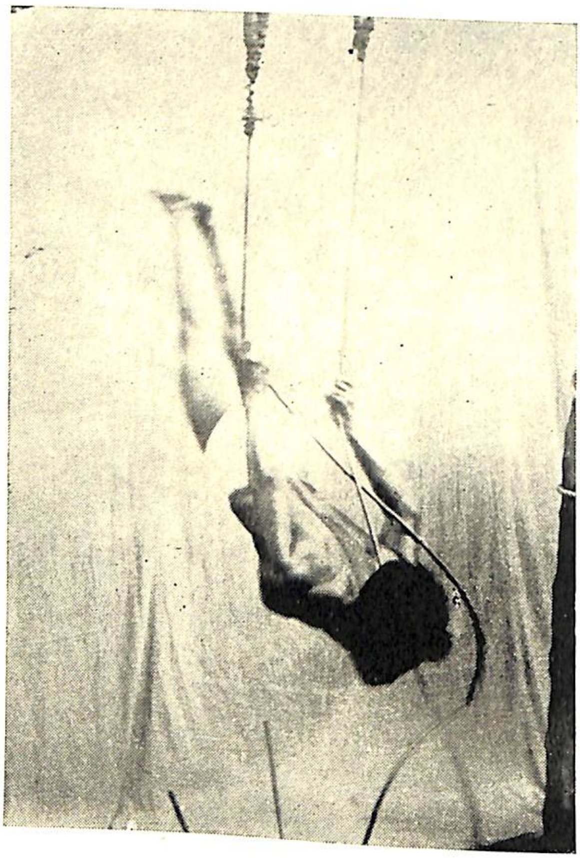
ध्वजाचें पद्मासन (वेत अंक ९८):—चित्र अंक १ व २ प्रमाणें ध्वज करावा व चित्र अंक ३ प्रमाणें पद्मासन करावें.

गळफासाचें पद्मासन (वेत अंक ९९):—उजव्या खांद्यावरून वेत मानेच्या मागें न्यावा व मानेच्या मागून डाव्या खांद्यावरून पुढें आणावा. नंतर वेत डावीकडून उजवीकडे नेऊन उजव्या बाजूस असलेल्या वेताच्या वरून मागच्या अंगास टाकावा म्हणजे गळ्यास वेढा बसेल. वेताचा वेढा मानेच्या बाजूस बसेल अशा रीतीनें वेढा घ्यावा. वेताचा वेढा समोर घाटीवर येऊं देऊं नये. नंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें दोन्ही हातांनीं वेत धरून वेतास लोंबकळावें व पाय वर उचलून पद्मासन करावें. गळ्याभोंवतीं गुंडाळलेला वेत वेतावर नीट बसला असेल तर गळ्यास फास लागत नाहीं. याप्रमाणें वेतावर वेत नीट बसला आहे किंवा नाहीं हें पाहाण्यास एका हाताची वेतावरील पकड सैल करावी. वेत नीट बसला आहे व गळ्यास वेताचा फास वजन आलें तरी आवळत नाहीं अशी खात्री झाली तर दुसरा हात सोडून वेतावर लोंबकळावें. **ही उडी चांगल्या शिकवणाराची मदत घेतल्याशिवाय करूं नये.** ही अढी करतांना गळ्यास दाब आला तर, पाय जमिनीस टेकतां येतील इतक्या उंचीवरच पद्मासन बांधावें. पाय जमिनीवर टेकले गेले म्हणजे गळ्याचा दाब कमी होतो. म्हणून काम करतांना न घाबरतां जरूर वाटल्यास जमिनीवर पाय टेकून उभें रहावें व गळ्याची अढी सैल करावी. शिकविणारा जवळ उभा असेल व गळ्यास फास बसला आहे असें त्यास दिसलें तर त्यानें काम करणारास खालून वर उचलावें म्हणजे गळ्याचा दाब कमी होतो.



चित्र संख्या १७४-१७७

(२२) जोडवेत.

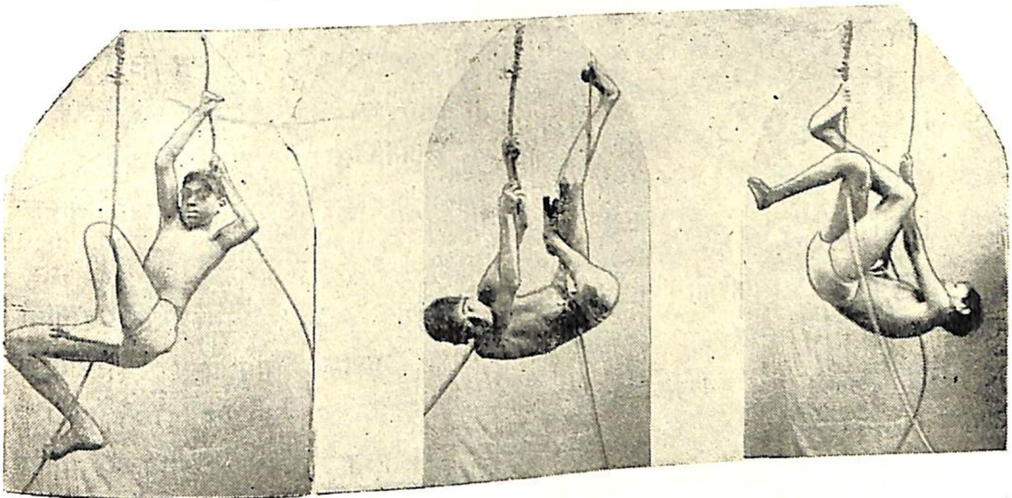


चित्र संख्या ९७८

१० ते १५ फूट लांबीचे दोन वेत घेऊन ते एकमेकांपासून १ हात ४ बोटांच्या अंतरावर टांगून त्यावर निरनिराळ्या प्रकारचीं कामें करावी.

(२२) जोडवेत.

लेखक :—रा. लक्ष्मण नारायण सप्रे, संचालक, बालप्रभु व्यायामशाळा, बडोदें.





जोडवेताचा प्रकार नवीनच आहे. एका वेताच्या कामाकरतां जोडवेतावरचें काम जास्त कठीण आहे पण दिसण्यास चांगलें दिसतें. वेताचीं कामें चांगलीं साधलीं म्हणजे जोडवेतावरील कामें करण्याची संवय करावी. रोमनरिंग्ज़मध्यें जीं तोलाचीं कामें होतात तीं सर्व कामें जोडवेतावर होऊं शकतात. एकेरीवेतावरील सर्व कामें जोडवेतावर करतां येतात.

जोडवेतावर चांगलें काम करतां येऊं लागलें म्हणजे चार वेत टांगून त्यावर कामें करण्याची संवय करावी. नंतर एका वेतावर, जोडवेतावर व चार वेतावर निरनिराळ्या प्रकारचीं झाडें करण्याची संवय करावी. वेतावरील कामांचा कुस्तीच्या निरनिराळ्या डावांत चांगला उपयोग होतो.

सलामी (जोडवेत अंक १):—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही वेत धरून उभें रहावें. नंतर पुढून दोन्ही पाय वर नेऊन सलामीप्रमाणें मागें टाकावे. नंतर तेथूनच उलट पाय आणून उलटी सलामी करावी.

दसरंग (जोडवेत अंक २):—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही वेत धरून उभें रहावें. नंतर दोन्ही पाय वर नेऊन दसरंगाप्रमाणें हातांच्यावर एका वेतास लावावे. नंतर हात सोडून रहावें. नंतर वर उठून दुसऱ्या वेतास चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही हातांनी धरावें व पहिल्या वेतावरील पायाची पकड सोडून दुसऱ्या वेतावर दसरंगाप्रमाणें पाय बांधावे.

तिडी (जोडवेत अंक ३):—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही वेत धरून उभें रहावें. नंतर पाय वर नेऊन शरीर फिरवून एका वेतास तिडीप्रमाणें पाय बांधावे व हात सोडून रहावें. नंतर वर उठून चित्र अंक ३ प्रमाणें दुसरा वेत दोन्ही हातांनीं धरावा. नंतर दोन्ही पाय खालीं सोडून लोंबकळत रहावें. नंतर दुसरा वेत धरावा व दोन्ही पाय वर उडवून दुसऱ्या वेतावर तिडी बांधावी.

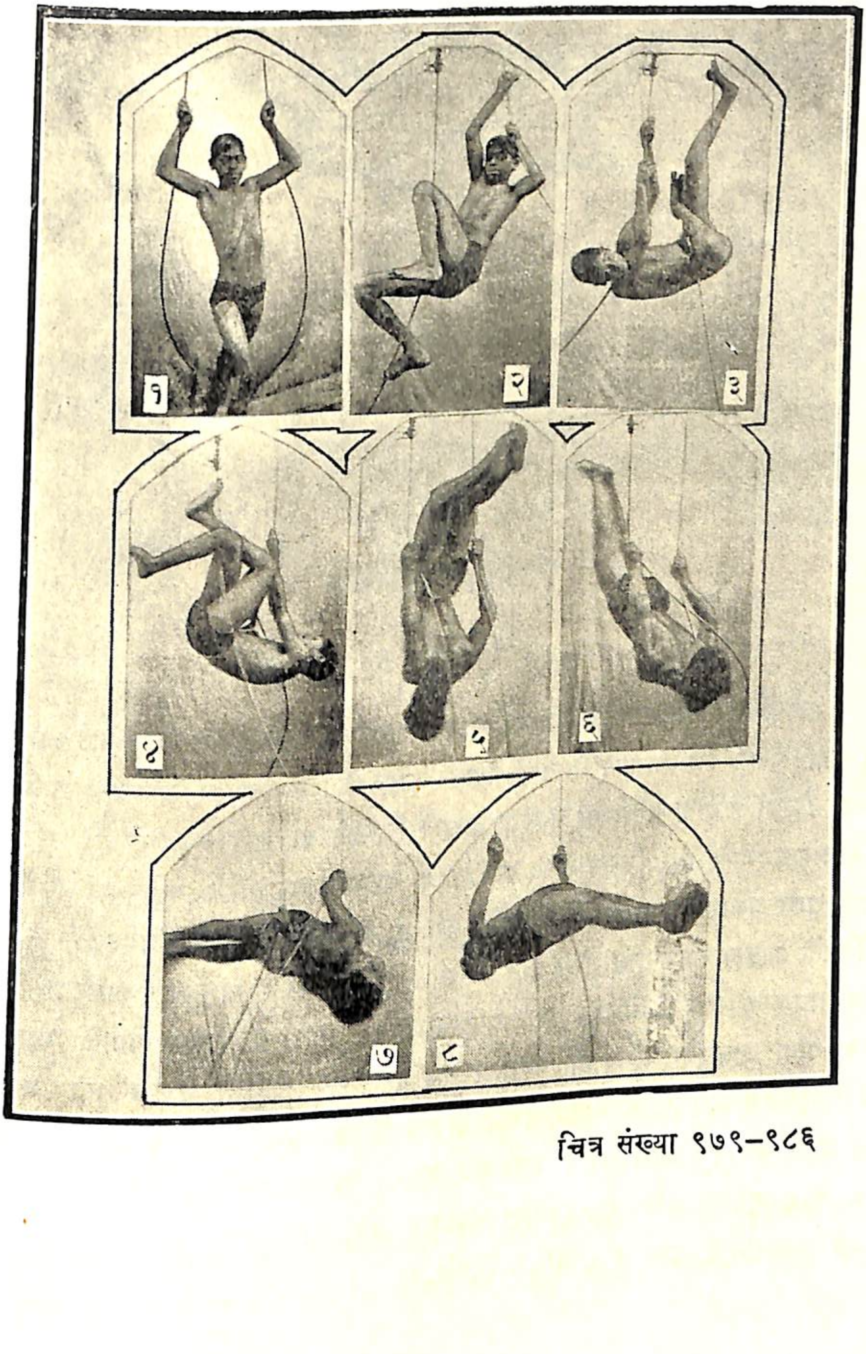
गुरुपकडीची फिरकी (जोडवेत अंक ४):—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही हातांनीं वेत धरून उभें रहावें. नंतर पाय वर नेऊन एका वेतावर गुरुपकड बांधावी व हात सोडून रहावें. नंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें डावा पाय उजव्या पायावर टाकावा व दोन्ही हातांनीं उजव्या मांडीजवळ वेत धरावा. नंतर फिरकी फिरल्यावर साध्या अढीसारखे पाय येतात ते दसरंगाप्रमाणें वेतावर बांधावे. नंतर दसरंगाप्रमाणें वर उठून दोन्ही वेत धरावे व दुसऱ्या वेतावर गुरुपकड बांधून फिरकी करावी.

फरारा (जोडवेत अंक ५):—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही हातांनीं वेत धरून उभें रहावें. नंतर दोन्ही पाय वर उडवून चित्र अंक ५ प्रमाणें फरारा करावा.

ताजवा-पालथा (जोडवेत अंक ६):—चित्र अंक ५ प्रमाणें फरारा केल्यानंतर पाय पलीकडे जाऊं द्यावे व चित्र अंक ६ प्रमाणें पाय आले म्हणजे स्थिर रहावें. चांगला सराव झाला म्हणजे शरीर जमिनीशीं समांतर ठेवावें.

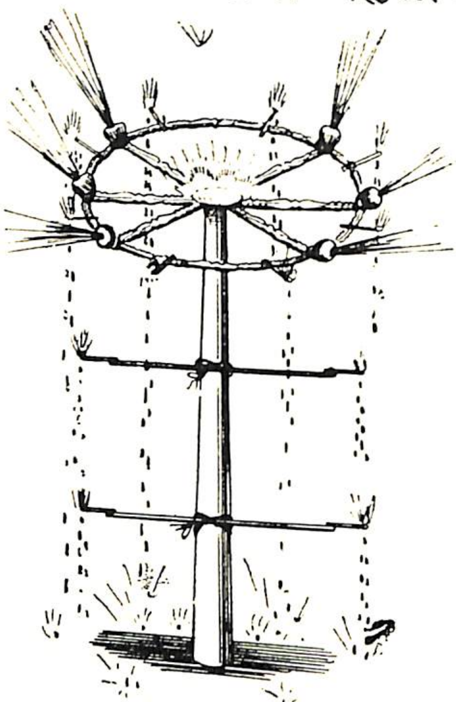
ताजवा-फिरून उताणा (जोडवेत अंक ७):—चित्र अंक ६ प्रमाणें शरीर गेलें म्हणजे उजव्या हातावर शरीर फिरवून चित्र अंक ७ प्रमाणें रहावें. नंतर डावीकडे तोंड फिरवून उताणें व्हावें व डाव्या हातांतील वेत सोडून तो हात उजव्या हाताच्या वेतावर लावावा.

ताजवा-उताणा (जोडवेत अंक ८):—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही वेत धरून उभें रहावें. नंतर समोरून पाय वर नेऊन चित्र अंक ८ प्रमाणें शरीर जमिनीशीं समांतर ठेवून उताणा ताजवा करावा.



चित्र संख्या १७९–१८६

(२३) आतषबाजीचा मल्लखांब.

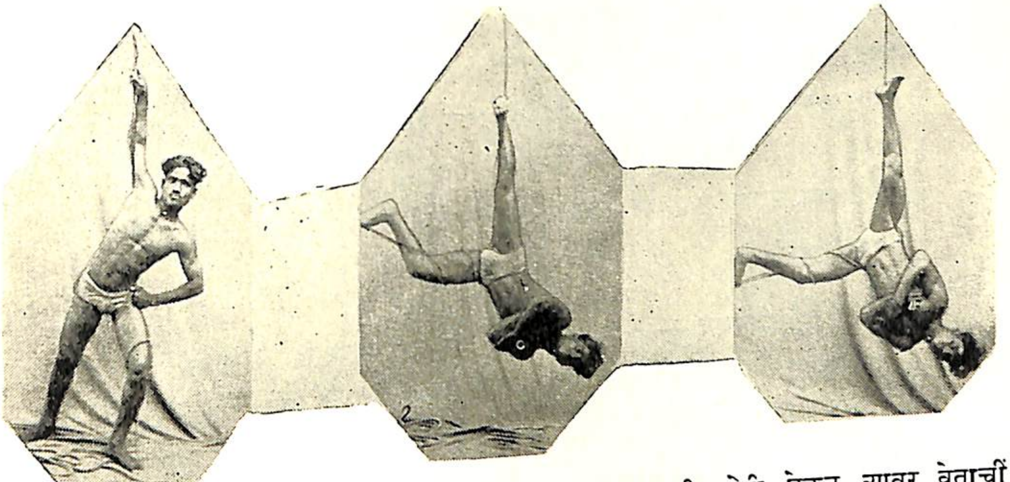


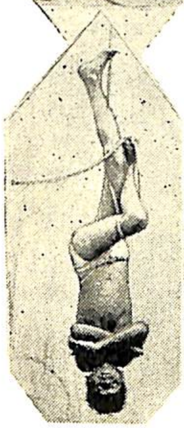
चित्र संख्या ९८७

मल्लखांबाचे मुठीवर चक्री मल्लखांबाप्रमाणें बांबूच्या कामट्याचें ६–७ फूट व्यासाचें गोल फिरतें चक्कर वरील चित्राप्रमाणें बसवावें. त्यावर चंद्रज्योती ठेवाव्या व चक्राचे बाहेरच्या अंगास दारूच्या कोठ्या तिरप्या बांधाव्या. तसेंच चक्राचे किनारीच्या बाहेरच्या बाजूस फुलबाज्या व बाण बांधावेत. जमिनीवर फिरणारीं दारूचीं चक्रें करतात त्या चक्रास बाहेरच्या अंगास बाण बांधतात तशा प्रकारचे बाण मल्लखांबावरील चक्रास बांधावे. हे बाण पेटविल्यानें चक्र गोलाकार फिरतें. मल्लखांबावर दोन दोन हातांवर तीन फुट लांबीच्या बांबूच्या कामट्या जमिनीशीं समांतर बांधाव्या. त्यांच्या टोकास फुलबाज्या बांधाव्या. सर्व दारूकाम पेटावें म्हणून त्यास दारूच्या बत्या लावाव्या. नंतर त्या बत्या पेटवून दारू पेटूं लागली म्हणजे त्या मल्लखांबावर निरनिराळीं कामें करावीं. काम करणारानें दारूचे ठिपके पडून शरीर भाजणार नाहीं अशा रीतीनें शरीर बचावून काम करावें. हवा मंद वाहात असेल त्यावेळीं हा मल्लखांब करावा. जोराचा वारा सुटला असेल तर हा मल्लखांब करूं नये. कारण इजा होण्याचा संभव असतो. रात्रीच्या अंधारांत हें काम फार चांगलें दिसतें.

(२३) दोरीचा मल्लखांब.

लेखक :—रा. **लक्ष्मण नारायण सप्रे**, संचालक, बालप्रभु व्यायामशाळा, **बडोदें.**





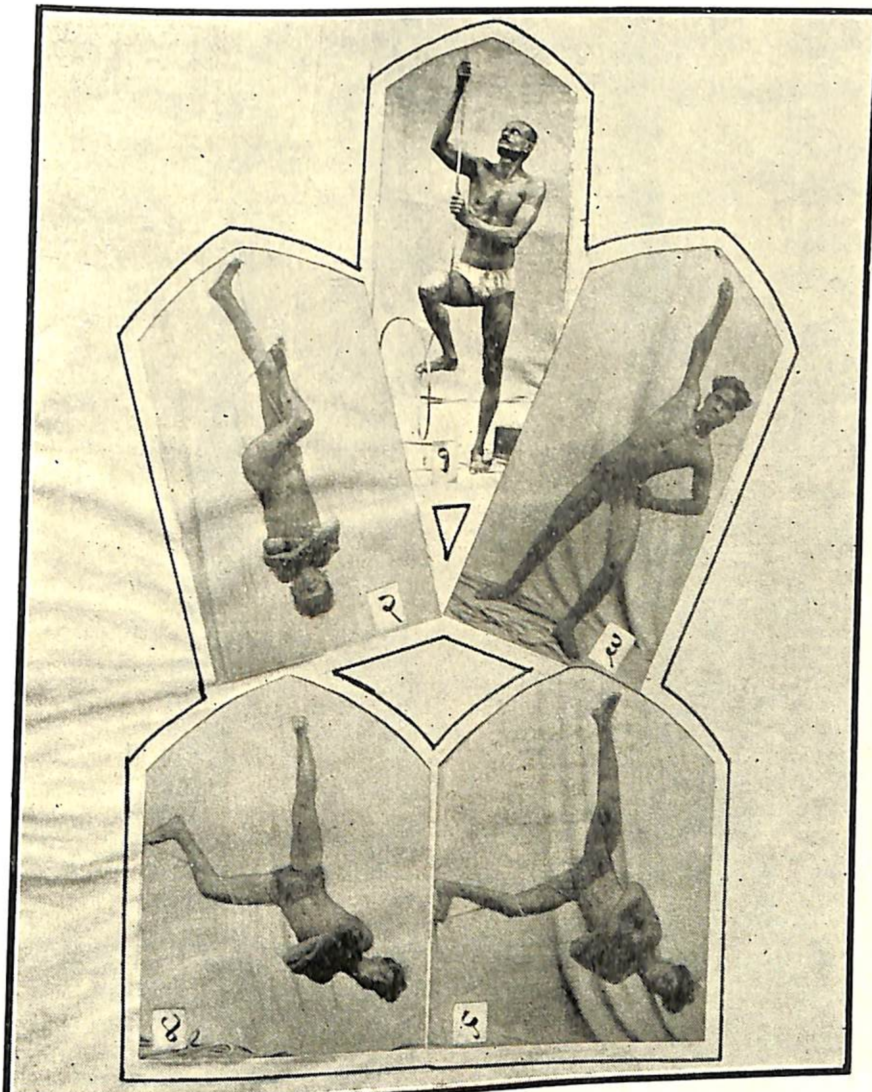
वेताचे ऐवजीं बोटाइतकी जाड सुती दोरी घेऊन त्यावर वेताचीं कामें करावीं. वेत लवतो तरी त्यांत ताठपणा असतो तसा ताठपणा दोरींत नसल्यानें दोरीवरील कामें तितकीं चांगलीं दिसत नाहींत. वेत वारंवार पिचतो व ३–४ कलाक भिजत घालून मग वापरतां येतो. तसें दोरीचे बाबतींत नसल्यानें दोरी वापरणें जास्त सोईचें होईल असें वाटतें.

दोरीवर काम करावयाचें असल्यास दोरीस मेण पाजून मग कामें करावीं. तसेंच दोन दोऱ्या व चार दोऱ्या टांगून त्यावर निरनिराळीं कामें करण्याची संवय करावी. दोरीवर हत्याराचीं कामें, झाडें वगैरे निरनिराळीं प्रेक्षणीय कामें करतां येतात. या प्रकाराचाहि कुस्तीचे कामीं उपयोग होतो. रेशमी जाड दोरी मिळाली तर तिचा उपयोग करावा.

रिकेबपकड (दोरीचा मल्लखांब अंक १):—चित्र अंक १ प्रमाणें उजव्या पायाची रिकेबपकड न करतां डाव्या पायाची करून उभें रहावें. नंतर पाय वर उडवून उजवा पाय दोरीवर टाकावा व उजवा हात वर नेऊन त्यानें दोरी धरावी. नंतर उजव्या पायाच्या आंगठ्यांत दोरी धरून डावा पाय उजव्या पायावर टाकून पकड बांधावी व हात सोडून चित्र अंक २ प्रमाणें रहावें.

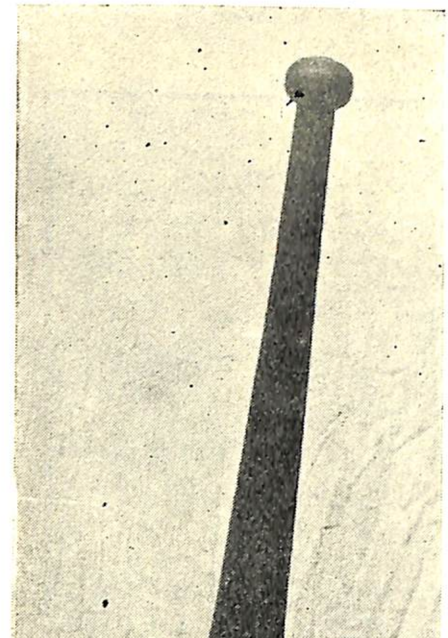
निशाणपकड—प्रकार १ ला–(दोरीचा मल्लखांब अंक २):—चित्र अंक ३ प्रमाणें डाव्या पायास दोरी गुंडाळून ती डाव्या आंगठ्यांत धरावी. नंतर दोरीच्या बाहेर पाठ काढून उभें रहावें व उजवा हात वर करून बाहेरच्या बाजूनें दोरीवर टाकून त्या हातानें दोरी धरावी. नंतर शरीर वर उडवून चित्र अंक ४ प्रमाणें दोरीच्या आंतून उजवा पाय बाहेर टाकून त्या पायाचा पंजा दोरीच्या आत न्यावा व दोरीस तटवावा. नंतर हात सोडून आदब करावी.

निशाणपकड—प्रकार २ रा–(दोरीचा मल्लखांब अंक ३):—चित्र अंक ३ प्रमाणें दोरी धरून उभें रहावें. नंतर उजव्या हाताने दोरी ओढून पाय वर उडवावे. नंतर उजवा पाय दोरीच्या बाहेरच्या बाजूनें दोरीवर आंत टाकून त्याचा पंजा बाहेर काढून दोरीस तटवावा व चित्र अंक ५ प्रमाणें हात सोडून आदब करावी.



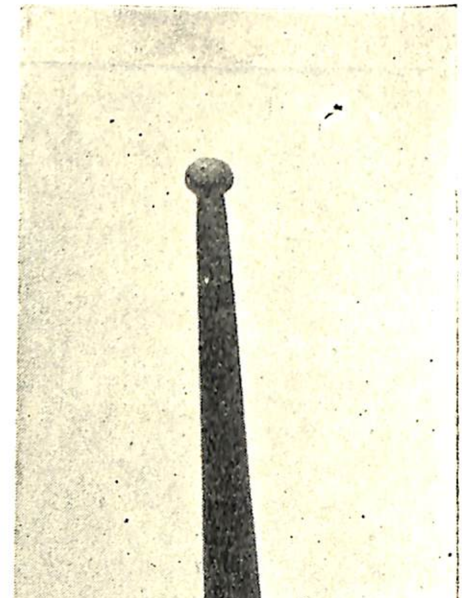
चित्र संख्या १८८–१९२

(२४) पाटावरील मल्लखांब.



चित्र संख्या ९९३

बोंडाचा घेर १० इंच, वरचे भागाचा घेर ६ इंच
मधला घेर १० इंच,खालचे भागाचा घेर २२॥ इंच

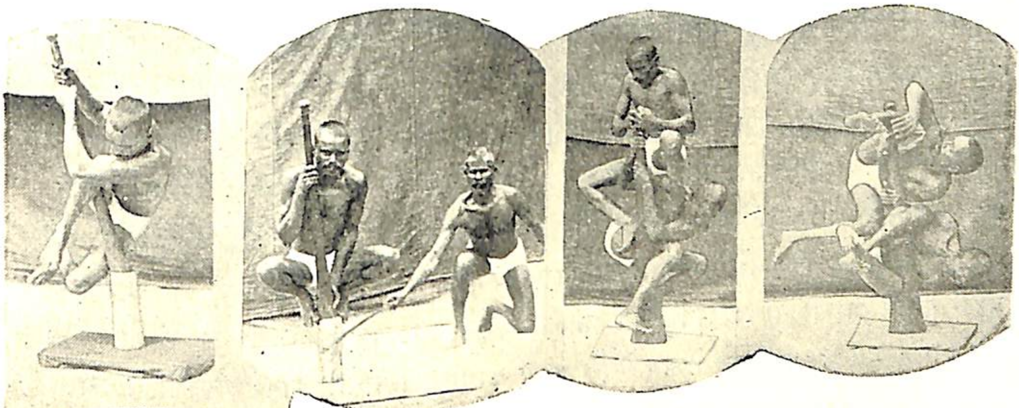


चित्र संख्या ९९४

मधला घेर ८ इंच, खालचे भागाचा घेर १३ इंच.
बोंडाचा घेर ७ इंच, वरचे भागाचा घेर ४॥ इंच.

हे मल्लखांब खालचे बाजूस तिरपे कापलेले असल्यामुळें त्यांची उंची एका बाजूनें ४८ इंच व दुसरे बाजूस ४७ इंच व बारीक मल्लखांबाची ४२ इंच व ४१ इंच असते.

(२४) पाटावरील मल्लखांब.





मल्लखांबाचा हा प्रकार प्रथमच व्यायामप्रेमी लोकांपुढें येत आहे. मल्लखांबाचा हा प्रकार प्रत्यक्ष पाहण्यापूर्वी अशा प्रकारचा मल्लखांब असूं शकेल हें देखील खरें वाटेना. हा मल्लखांब ४ फुट लांबीचा असतो. जाड व पातळ असे याचे दोन प्रकार आहेत. जोड्याच्या आकाराचे मल्लखांब साध्या पाटावर ठेऊन त्यावर मल्लखांबाच्या निरनिराळ्या उड्या करतात. हा मल्लखांब पाटास पक्का बसविलेला अगर चिकटविलेला नसतो पण वाटेल त्या पाटावर नुसता ठेऊन त्यावर तोल संभाळून कामें करतात. या मल्लखांबाचीं चित्रें व मापें स्वतंत्र रीतीनें दिलेलीं आहेत त्यावरून याबद्दलची चांगली कल्पना येईल.

—: लेखक :—

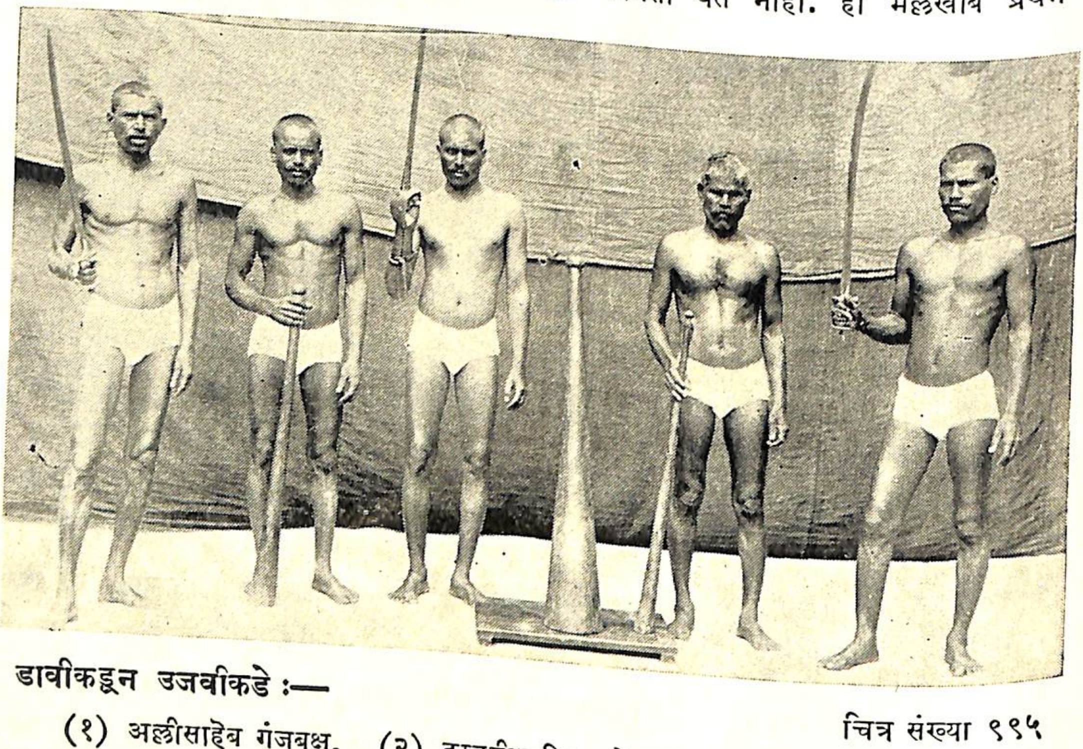


श्री. रा. द. चिं. मुजुमदार.

व्यायामज्ञानकोशाचा तिसरा खंड देशी कसरतींचा निघणार व त्यांत प्रामुख्यानें मल्लखांबाच्या निरनिराळ्या प्रकारांची माहिती येणार असे श्री. गं. ग. पटवर्धन, मिरजेचे राजेसाहेब यास आम्ही सांगितलें त्यावरून त्यांनीं हा मल्लखांबाचा प्रकार आपण ५० वर्षांपूर्वी पाहिल्याचें सांगितलें. सांगली संस्थानांत तेरदाळ नांवाचें तालुक्याचें गांव आहे. त्या गांवांतील लोक अशा प्रकारचा मल्लखांब करीत असत. झाडाची एक वाकडी ढापी पाटावर ठेऊन त्यावर मल्लखांबाचीं निरनिराळीं कामें तेरदाळचे लोक करीत असत. आम्हास ती गोष्ट शक्य वाटेना व त्यांनीं तीं कामें ५० वर्षांपूर्वी पाहिलेली

असल्यामुळें तीं कामें करणारे लोक हल्लीं असतील किंवा नाहीं याबद्दल त्यांचे मनास खात्री वाटेना. तेव्हां त्यांनीं श्री. सांगलीचे राजेसाहेब यास ह्या प्रकारच्या मल्लखांब करणारांची हकीकत सांगून तेरदाळ मामलेदारामार्फत हल्ली तेथें कोणी अशा प्रकारचा मल्लखांब करणारे आहेत किंवा काय याबद्दल तपास करण्यास सांगितलें. आमच्या सुदैवानें तेरदाळ गांवीं दोन माणसें ह्या प्रकारचा मल्लखांब करणारीं आहेत असें समजलें. सांगलीच्या राजेसाहेबांनीं त्या लोकांस सांगलीस बोलाविले व त्यांचीं कामें पाहून खात्री करून घेतली व श्री. बाळासाहेब मिरजकर यास मुद्दाम सांगलीस बोलावून मल्लखांबाचीं कामें दाखविलीं. त्यांचेबरोबर आम्हासहि हीं कामें सांगलीस जाऊन पाहण्याचा सुअवसर मिळाला. हा मल्लखांबाचा प्रकार पाहून आम्ही तर आश्चर्यचकीत झालों. नंतर श्री. मिरजकरांनीं या लोकांस मुद्दाम मिरजेस आणून ४-६ दिवस ठेऊन घेतले व या कामाचा सिनेमा काढून घेतला. त्याच वेळीं आम्ही त्यांच्या निरनिराळ्या कामांचे घेतलेले फोटो ह्या भागांत दिले आहेत.

हा मल्लखांब करणारीं माणसें अगदीं गरीब स्थितीची असून त्यांनीं ही विद्या केवळ हौसेनें कायम ठेविली हें पाहून त्यांचेबद्दल कौतुक वाटतें मल्लखांबाचा हा प्रकार कोणीं केव्हां बसविला म्हणून या लोकांस विचारलें पण त्यास नीटसें सांगतां येत नाहीं. ते आपल्या गुरुचीं नांवें सांगतात पण मूळपासून हकीकत त्यास सांगतां येत नाहीं. हा मल्लखांब प्रथम



डावीकडून उजवीकडे :—

चित्र संख्या ९९५

(१) अल्लीसाहेब गंजबक्ष. (२) दस्तगीर मिरासाहेब. (३) लिंगाप्पा फकीराप्पा. (४) जकप्पा रामप्पा. (५) हुसेनसाहेब नबीसाहेब.

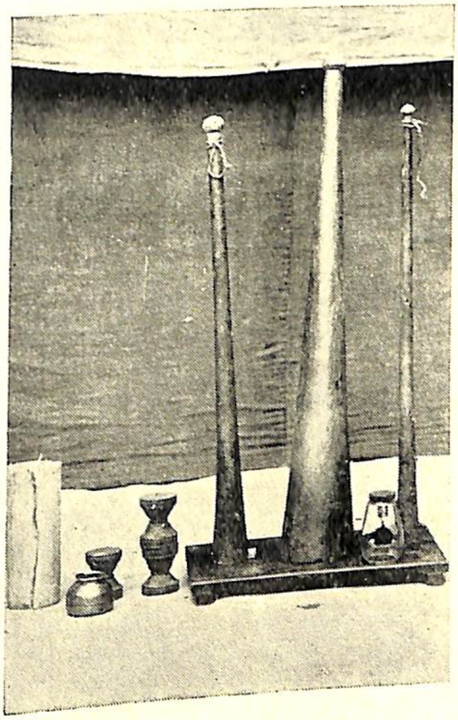
ज्यानें बसविला त्यानें चांगलीच बुद्धि वापरली असली पाहिजे. हे मल्लखांब खालचे बाजूनें तिरपे कापलेले असतात. चित्रांवरून त्याची कल्पना येईल. तेरदाळच्या जवळपास जत्रा भरतात त्यावेळीं हा मल्लखांब हे लोक हौसेनें करून दाखवितात. मिरज, सांगली सारखी व्यायामप्रेमी मंडळीचीं गांवे नजीक असून त्यांपैकीं कोणाचेंहि लक्ष या मल्लखांबाकडे कसें गेलें नाहीं यांचें आश्चर्य वाटतें. आमच्या सुदैवाने श्री. मिरजकर यांचें लक्ष या कामाकडे गेलें होतें व या वयांत देखील त्यास त्याची आठवण झाली व देशी कसरतीचा भाग प्रसिद्ध होण्याचे आधीं अगदीं योग्य वेळीं ह्या प्रकाराची माहिती व चित्रें आम्हास मिळाली ह्याचें सर्व श्रेय श्री. मिरजकर यांसच आहे.

वस्ताद बारीसाप्पा लिंगाप्पा, तेरदाळ.



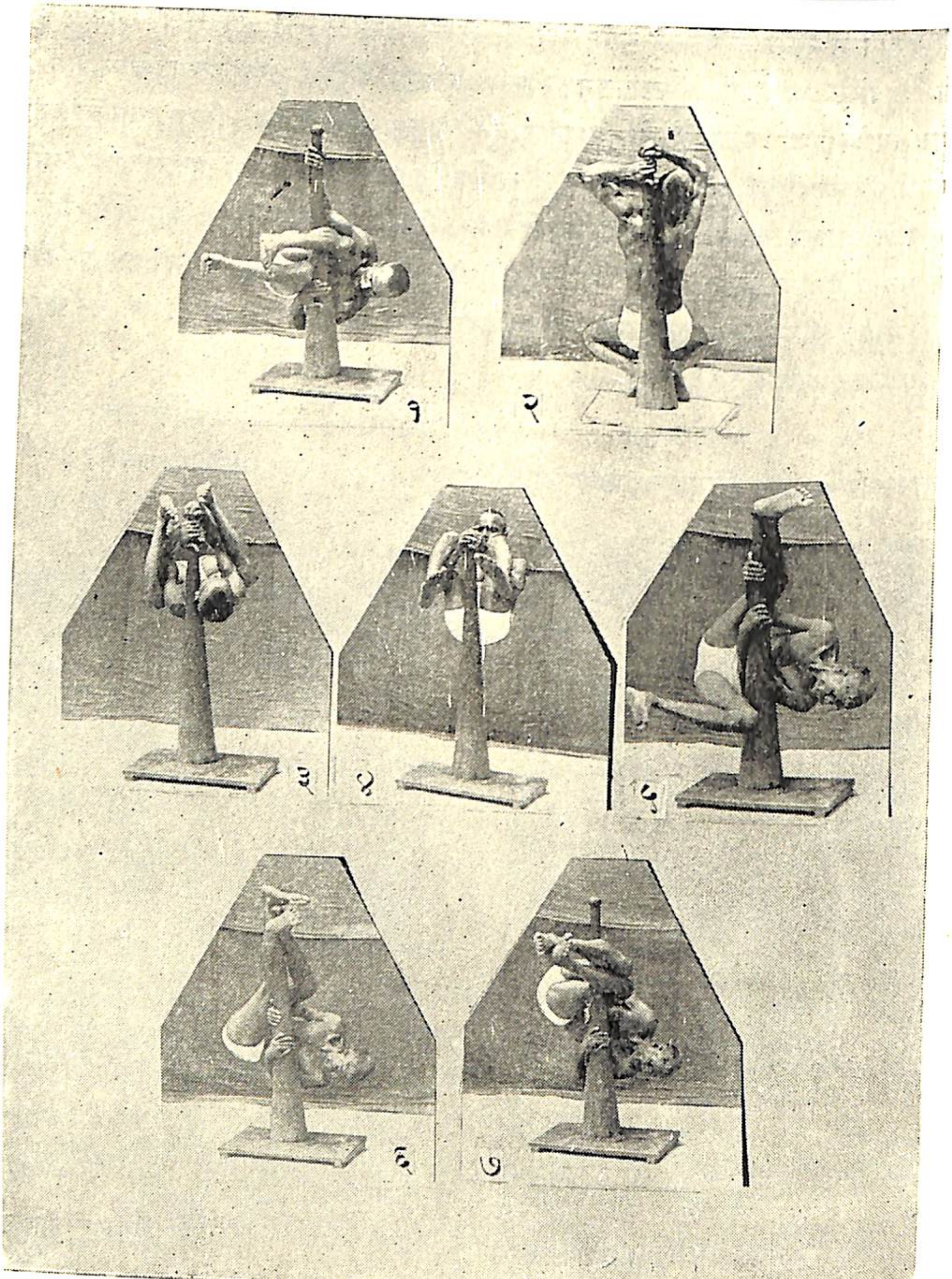
चित्र संख्या १९६

पाटावरील मल्लखांब व त्याचेबरोबर लागणाऱ्या इतर साधनांचा फोटो.



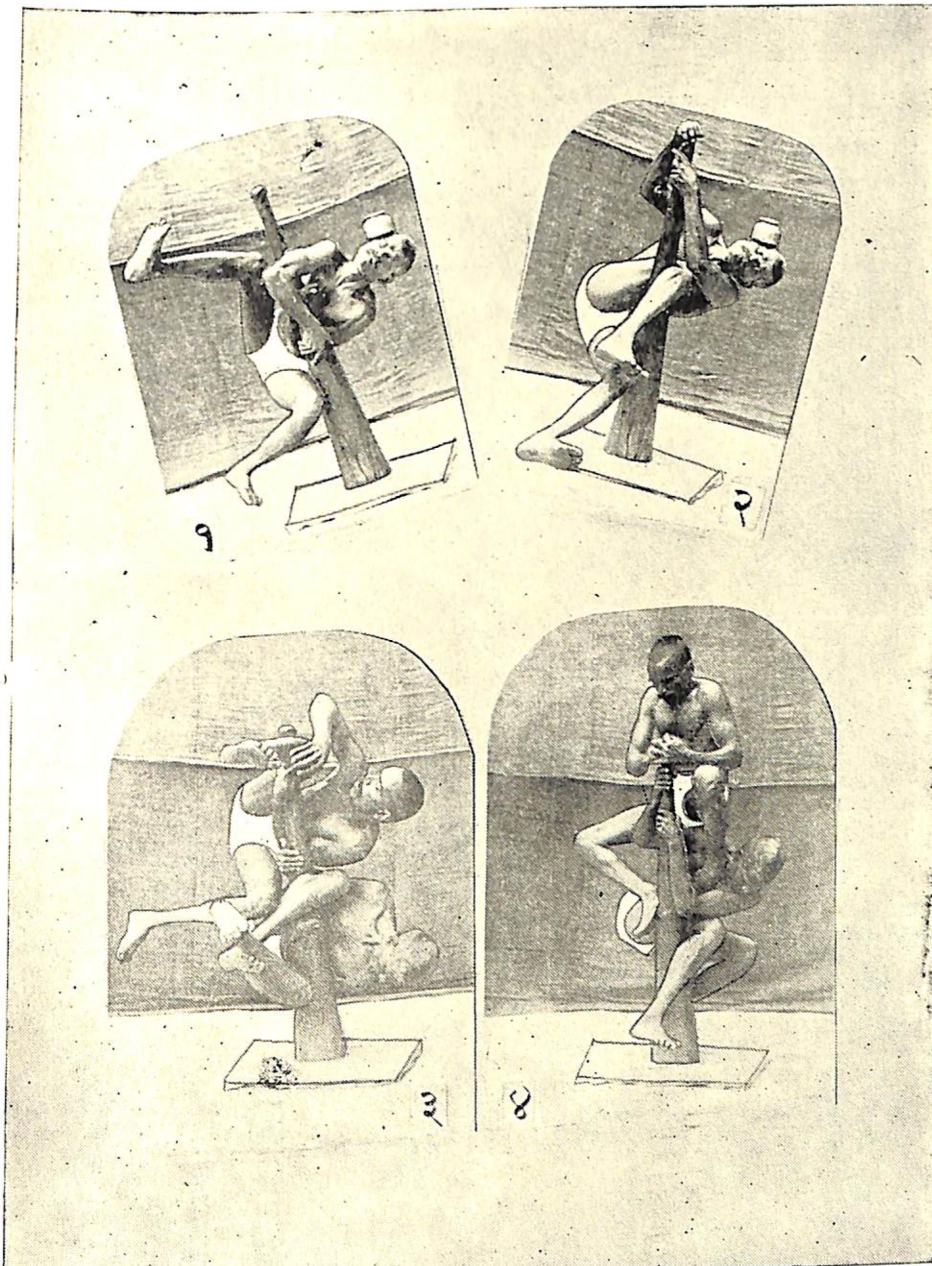
चित्र संख्या १९७

पान ३९४ वरील फोटोत अं. २ व ४ चे इसम हा मल्लखांब करतात. बाकीचे इसम पटातरवारीची कामें करतात. वस्ताद बारीसाप्यास कोणीं शिकविलें म्हणून विचारलें तेव्हां त्यानें सांगितलें कीं, फोटोंत दस्तगीर आहे त्याचा बाप मीरासाहेब होता त्याचेजवळ मीं शिकलों. त्याच्या मागची हकीकत त्यास माहीत नाहीं.



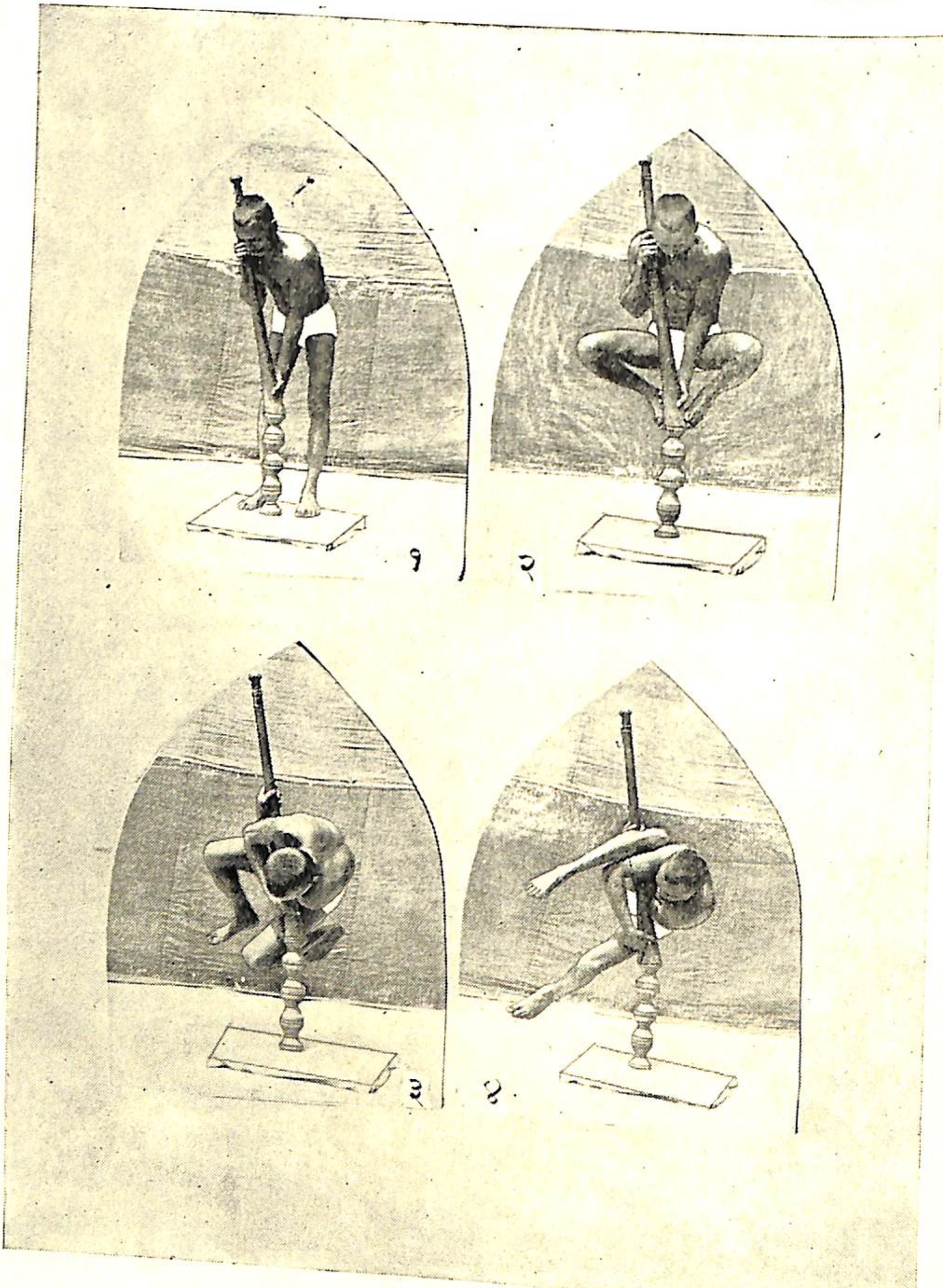
चित्र संख्या ९९८–१००४

पाटावरील जाड मल्लखांब :—चित्र अंक १ मध्यें काम करणारानें साधा दसरंग केला आहे. चित्र अंक २, ३, ४ मध्यें खांदाअढीप्रमाणें पाय वर नेले आहेत. चित्र अंक ५, ६ मध्यें दुहाती दसरंग केला आहे व चित्र अंक ७ मध्यें गुरुपकड बांधली आहे.



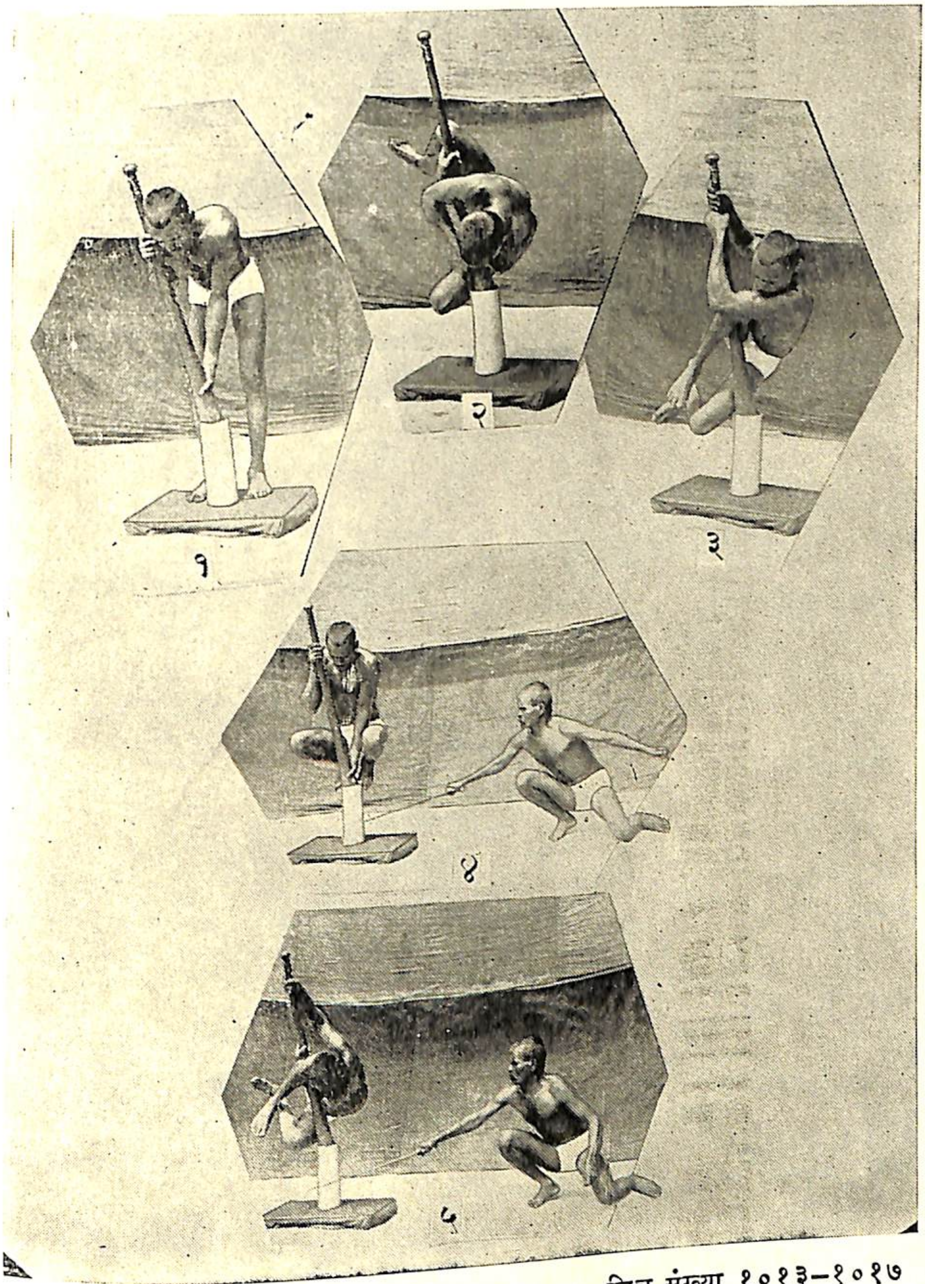
चित्र संख्या १००५–१००८

पाटावरील जाड मल्लखांब:—चित्र अंक १ व २ मध्यें पाण्यानें भरलेला लोटा कानशिलावर ठेऊन काम करणारा आदबअढीचा व साधा दसरंग करीत आहे. चित्र अंक ३ व ४ मध्यें दोघेजण एकदम दसरंग करीत आहेत.



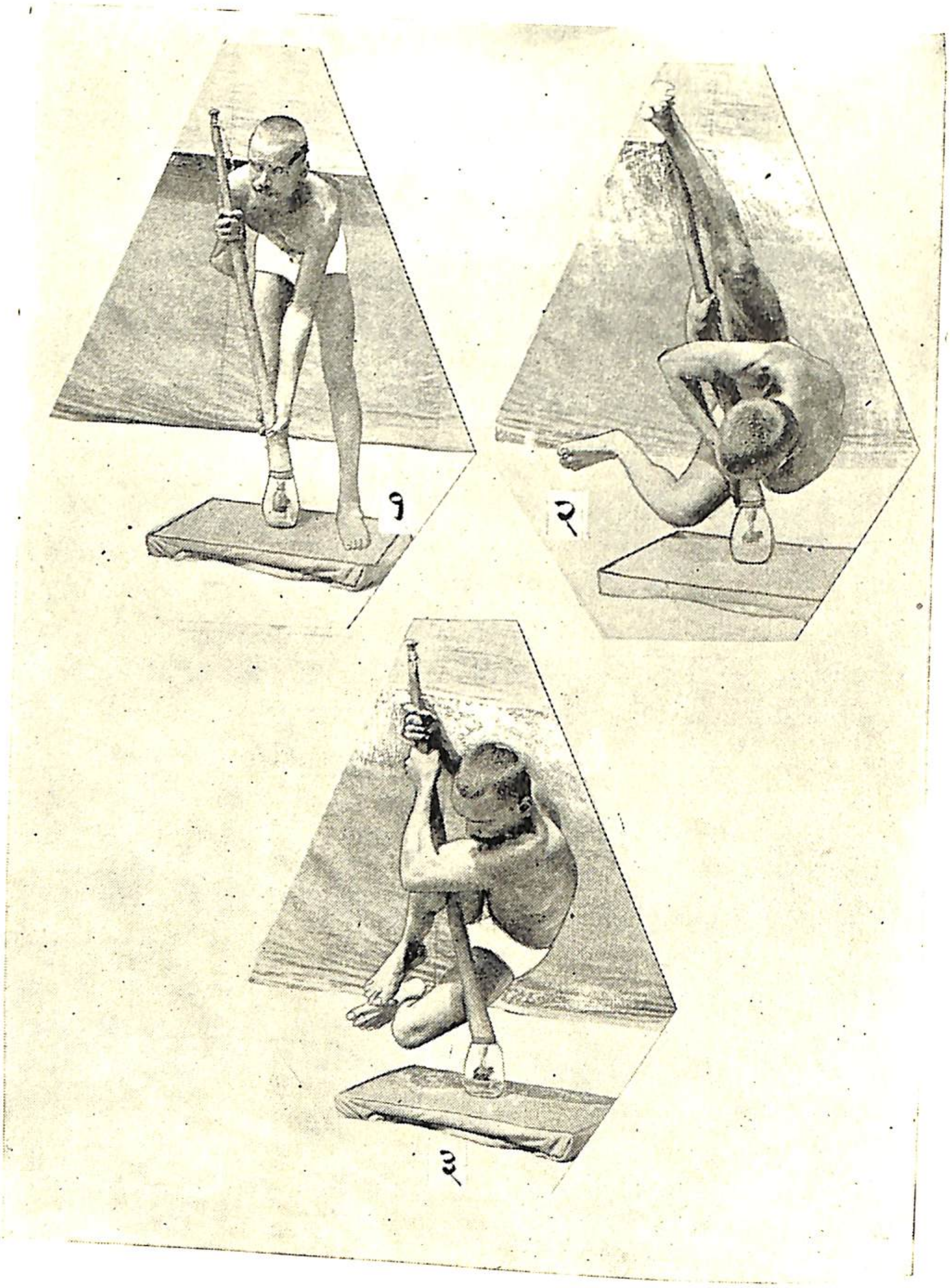
चित्र संख्या १००९–१०१२

पाटावरील बारीक मल्लखांब :—चित्र अंक १ ते ४ मध्यें पाटावर चार लाकडी डमरू एकावर एक ठेऊन काम करणारा त्यावर मल्लखांब ठेऊन आदबअढीचा दसरंग करीत आहे.



चित्र संख्या १०१३–१०१७

पाटावरील बारीक मल्लखांब :— चित्र अंक १, २, ३ मध्यें केळीच्या खांबाचा तुकडा पाटावर ठेऊन त्याचेवर बारीक मल्लखांब ठेऊन काम करणारा आदब अढीचा दसरंग करीत आहे. चित्र अंक ३ व ४ मध्यें तेंच काम करीत असतांना दुसरा इसम केळीच्या खांबाची तरवारीनें काट करीत आहे.



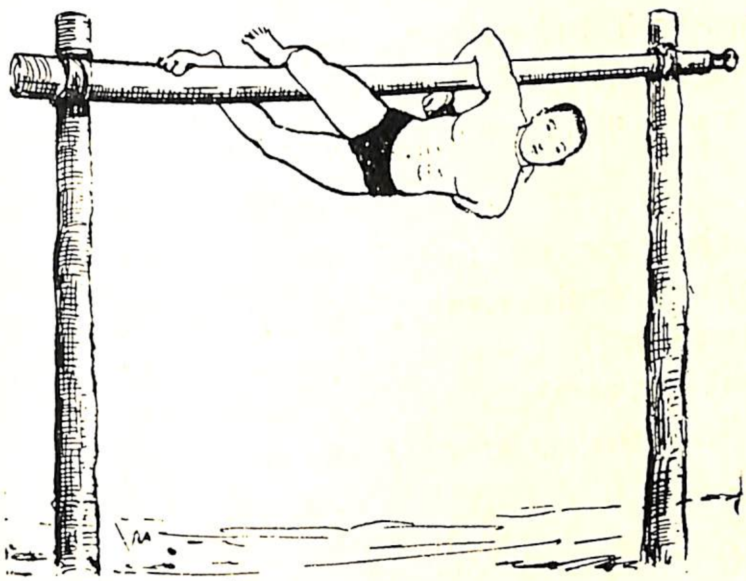
चित्र संख्या १०१८–१०२०

पाटावरील लहान मल्लखांब :—पाटावर काचेचा गोळा (कंदिलाचा) ठेऊन त्यावर लहान बारीक मल्लखांब ठेवला आहे व त्यावर काम करणारा आदवअढी करीत आहे.

(२५) आडवा मल्लखांब.

ले.—रा. **अनंतरामगुरु कोंडभट गोडबोले**, अध्यापक, गु. कोंडभटनानांचा आखाडा, काशी.

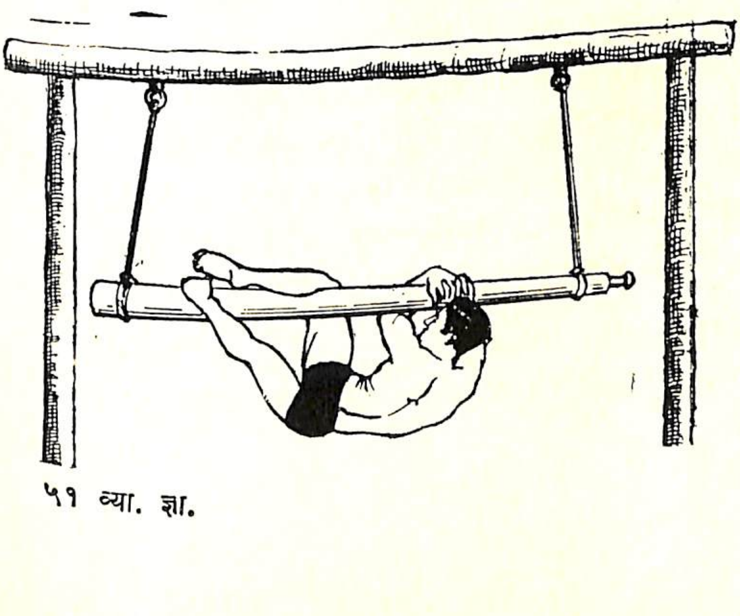
मल्लखांबाचा हा प्रकार आमच्या तालमींतच सुरू असून हा एक मल्लखांबाच्या कामाचा कौशल्याचा प्रकार आहे. साध्या मल्लखांबावर जीं अनेक प्रकारचीं कामें करतां येतात त्यांपैकीं कांहीं प्रकारचीं कामें या मल्लखांबावर करतां येतात. या मल्लखांबावरील कामें करतांना शरिरास चांगली मुरड द्यावी लागते व निरनिराळ्या क्रिया तडफेनें कराव्या लागतात. **टांगता आडवा मल्लखांब** हाहि एक चांगला प्रकार आहे. त्यावर कामें करणें जास्त कठीण असतें.



आडवा मल्लखांब

पान ११० वर उंच व बारीक मल्लखांब दाखविला आहे तसा मल्लखांब बाजूच्या चित्रांत दाखविल्या-प्रमाणें आडवा बांधावा.

चित्र संख्या १०२१



आडवा टांगता मल्लखांब

एका तुळईस दोऱ्या बांधून बाजूच्या चित्रांत दाखविल्याप्रमाणें मल्ल-खांब टांगावा.

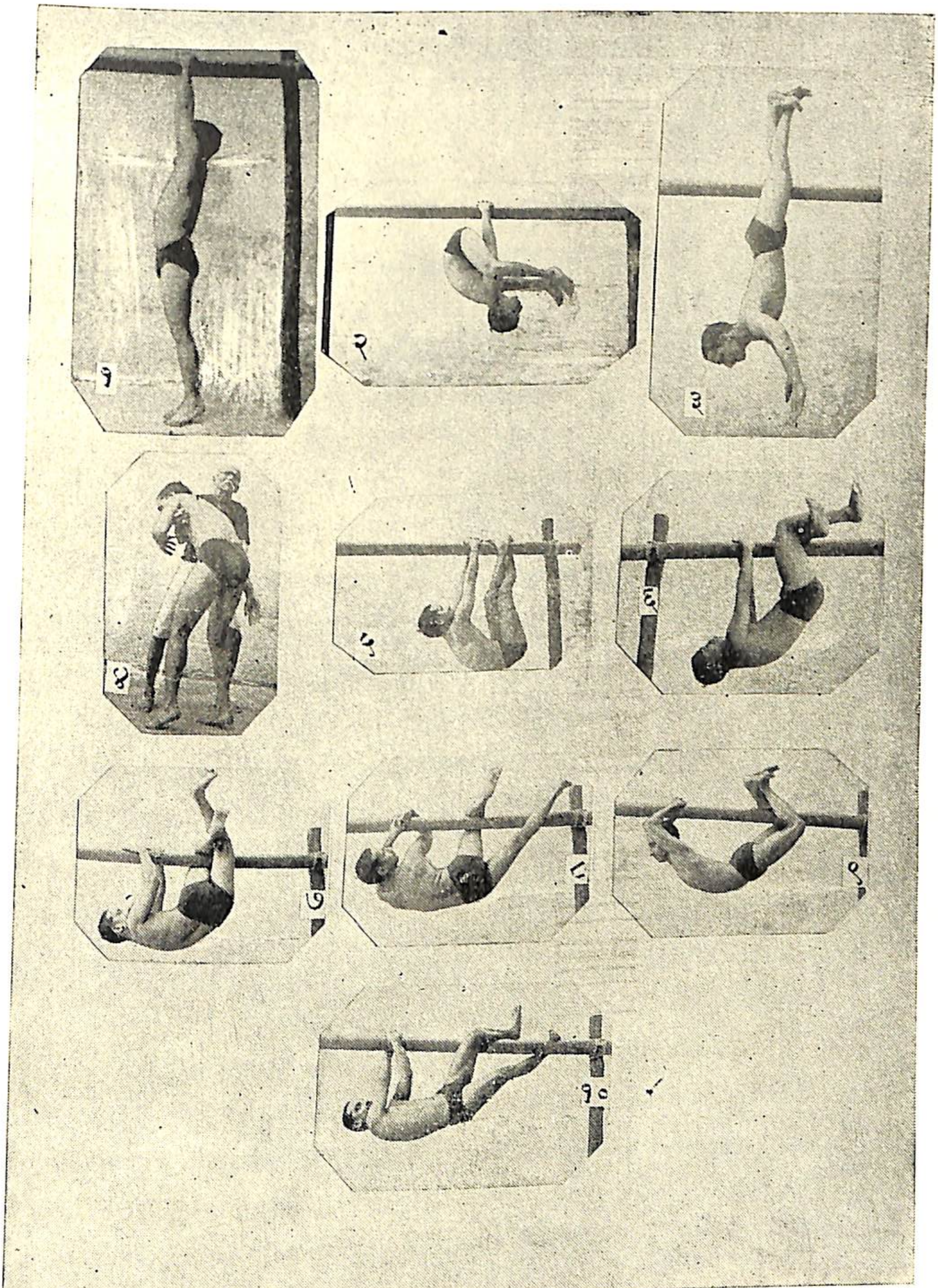
चित्र संख्या १०२२

सलामी (आडवा मल्लखांब अंक १):—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही हातांची मल्लखांबावर गोफण बांधून उभें रहावें. नंतर दोन्ही पाय वर उचलून दोन्ही हातांच्या बाहेरून चित्र अंक २ प्रमाणें पलीकडे न्यावे व त्याच अवसानांत हात सोडून जमिनीवर उडी टाकावी.

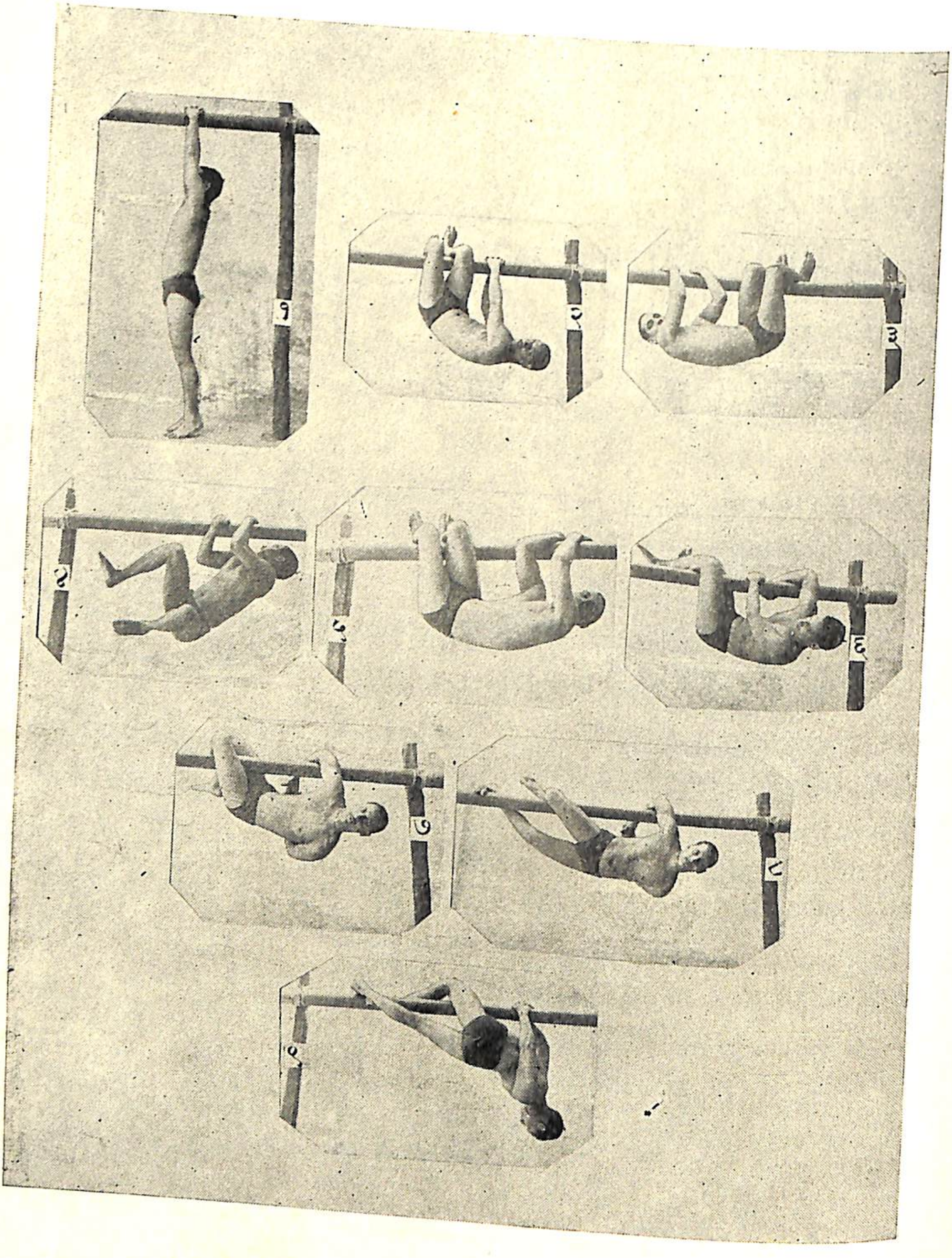
साधी उडी (आडवा मल्लखांब अंक २):—चित्र अंक १ प्रमाणें हातांची गोफण मल्लखांबास बांधून उभें रहावें. नंतर पाय वर नेऊन चित्र अंक ३ प्रमाणें पायांची अढी बांधावी व हात सोडून लोंबकळत रहावें. नंतर पुढें मागें झोके घेऊन नीट अवसान आलें म्हणजे चित्र अंक ४ प्रमाणें जमिनीवर उडी टाकावी. नवीन शिकणारास शिकविणारानें त्याच चित्रा-प्रमाणें धरावें.

दोन पायांच्या आधारावर लोंबकळणें (आडवा मल्लखांब अंक ३):—दोन्ही हातांनीं मल्लखांबास गोफण बांधून धरावें. नंतर दोन्ही पाय वर नेऊन उजवा पाय डावीकडे व डावा पाय उजवीकडे मल्लखांबावर ठेवून चित्र अंक ५ प्रमाणें रहावें. नंतर दोन्ही पायांच्या कैचींत मल्लखांब दाबून हात सोडावे व लोंबकळत रहावें. नंतर दोन्ही हात जमिनीवर टेकून उडी घ्यावी.

फिरकी (आडवा मल्लखांब अंक ४):—दोन्ही हातांनीं मल्लखांबास गोफण बांधून धरावें. नंतर दोन्ही पाय वर नेऊन चित्र अंक ६ प्रमाणें पायांचा खोडा बांधावा. नंतर उजवा पाय सोडून शरीर मुरडून चित्र अंक ७ प्रमाणें पायांचा खोडा बांधावा. नंतर हात सोडून चित्र अंक ८ प्रमाणें हातांची गोफण बांधावी. नंतर फिरकीप्रमाणें (चित्र अंक ९–१०) शरीर फिरवावें. नंतर डावा पाय वरून काढून खालीं न्यावा व चित्र अंक ६ प्रमाणें खोडा बांधून रहावें. नंतर खालीं उडी मारावी.



चित्र संख्या १०२३–१०३२



चित्र संख्या १०३३–१०४१

गुरुपकड (आडवा मल्लखांब अंक ५):—चित्र अंक १ प्रमाणें मल्लखांबास धरावें. नंतर पाय वर नेऊन चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही पाय एका बाजूनें मल्लखांबावर टाकावे. नंतर हात सोडून खालीं लोंबकळावें व उलट बाजूस झोकानें हात वर नेऊन चित्र अंक ३ प्रमाणें एकाच बाजूस दोन्ही हात लावून मल्लखांब धरावा. नंतर दोन्ही पाय मल्लखांबावरून काढून खालीं आणावे व चित्र अंक ४ प्रमाणें उलट बाजूस झोकानें पाय वर नेऊन चित्र अंक ५ प्रमाणें मल्लखांबावर एकाच बाजूनें टाकावे. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें हातांनीं मल्लखांब धरून खालीं उडी टाकावी.

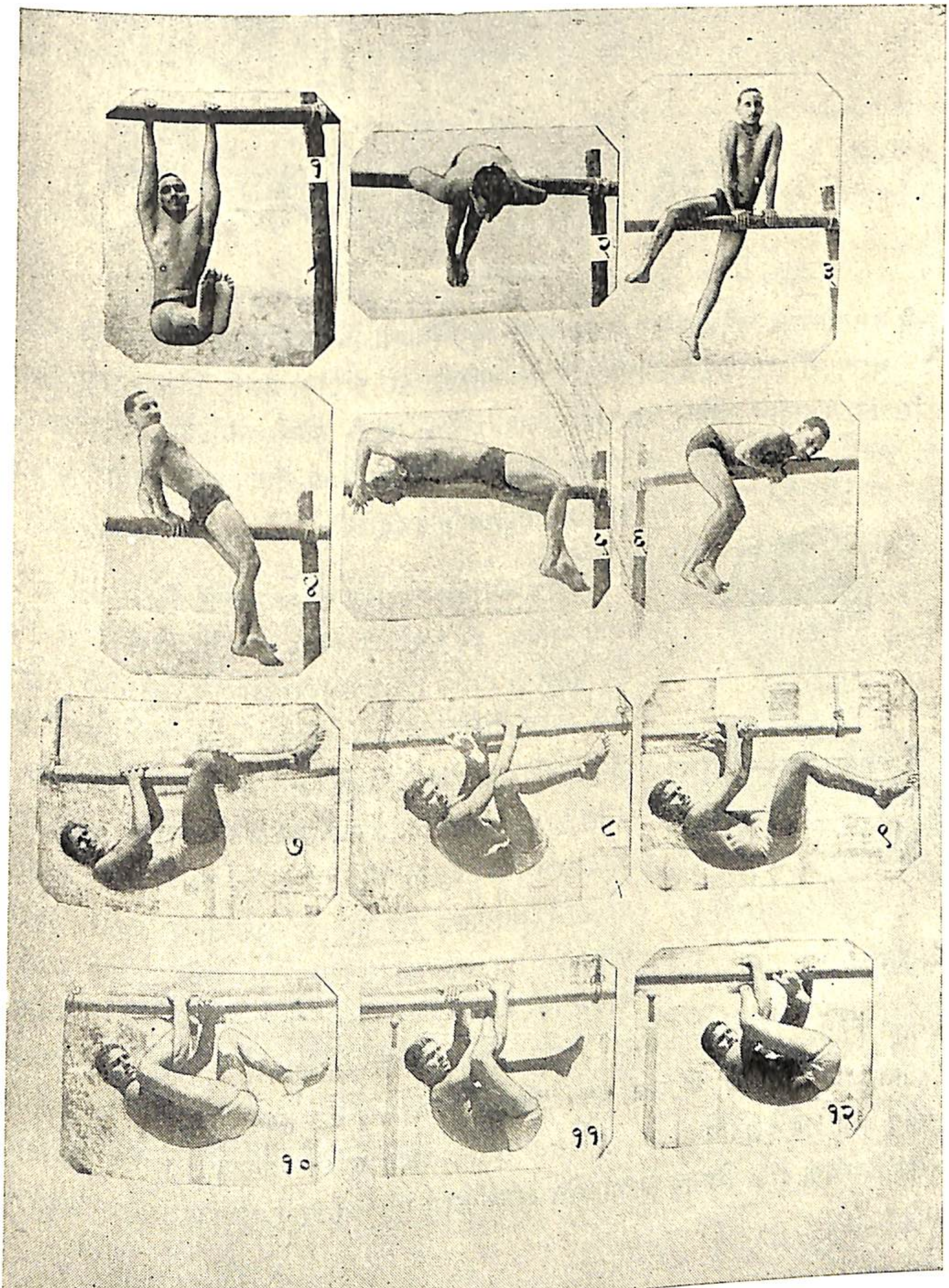
नकीकस (आडवा मल्लखांब अंक ६):—चित्र अंक १ प्रमाणें मल्लखांब धरावा. नंतर चित्र अंक ६ प्रमाणें मल्लखांबास पायाचा खोडा बांधावा. नंतर डाव्या हातानें मल्लखांबास दाबून धरून उजवा हात सोडून खालून वर आणावा व त्याच चित्राप्रमाणें मल्लखांबावर टाकावा. नंतर डावा हात मल्लखांबावरून काढून घ्यावा व तो पाठीमागून नेऊन चित्र अंक ७ प्रमाणें गोफण बांधावी. नंतर चित्र अंक ८ प्रमाणें शरीर फिरवावें. नंतर शरीर तसेंच जास्त फिरवावें व चित्र अंक ९ प्रमाणें तोंड खालीं झालें म्हणजे उजव्या पायाच्या पंजानें मल्लखांब दाबावा व डावा पाय आंतून वर घेऊन मल्लखांबावर टाकावा. नंतर दोन्ही पायांची अढी बांधून हात सोडावे व खालीं उडी टाकावी.

कोलांट उडी (आडवा मल्लखांब अंक ७):—चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही हातांनीं मल्लखांब धरावा. नंतर पाय वर घेऊन झटक्यानें चित्र अंक २ प्रमाणें शरीर मल्लखांबावर न्यावें. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें उजवा पाय मल्लखांबावर टाकून दोन्ही हात ताठ करून बसावें. नंतर डाव्या बाजूस फिरून चित्र अंक ४ प्रमाणें पायांची अढी बांधावी व त्याच चित्राप्रमाणें मागच्या बाजूस हात टेकावे. नंतर मल्लखांबावर उताणें निजून चित्र अंक ५ प्रमाणें गोफण बांधावी. नंतर दोन्ही पाय जोरानें वर उडवून कोलांटी मारून चित्र अंक ६ प्रमाणें मल्लखांबास पायांची अढी बांधून रहावें. नंतर बसून उडी टाकावी.

टांगता आडवा मल्लखांब.

शिडी (टांगता आडवा मल्लखांब अंक १):—दोन्ही हातांनीं मल्लखांबास धरून रहावें. नंतर दोन्ही पाय वर नेऊन चित्र अंक ७ प्रमाणें डाव्या पायाचा खोडा बांधावा. नंतर चित्र अंक ८ प्रमाणें डावा हात पुढें व उजवा हात मागें नेऊन मल्लखांब धरावा. नंतर पायांचा खोडा सोडून पाय लांब करावे. नंतर डावा पाय त्याच चित्राप्रमाणें डावे हातावर ठेवावा. नंतर चित्र अंक ९ प्रमाणें उजवा हात डाव्या हाताचे पुढें ठेवून मल्लखांब धरावा. नंतर चित्र अंक १० प्रमाणें उजवा पाय उजवे हातावर ठेवावा व डावा पाय बाहेर काढावा. याचप्रमाणें हातापायांची क्रिया करून जागेच्या सोईप्रमाणें पुढें जावें.

चित्र अंक १० प्रमाणें डावा पाय काढल्यावर चित्र अंक ११ प्रमाणें उजव्या पायाच्या पंजानें मल्लखांब पुढें ढकलावा व त्याच अवसानांत डावा हात मल्लखांबावरून काढून चित्र अंक १२ प्रमाणें उजव्या हाताच्या मागें नेऊन त्या हातानें मल्लखांब धरावा व त्या हातावर डावा पाय टाकाव व जागेच्या सवडीप्रमाणें खालीं (उलट दिशेस) जाण्याची क्रिया करांवी नंतर पाय सोडून खालीं उतरावें.



चित्र संख्या १०४२–१०५३

(२६) कसरतींचीं कामें.

देशी कसरतीचे जे अनेक प्रकार आहेत त्यांत निरनिराळ्या प्रकारच्या मल्लखांबावरील कामें महत्वाचीं असल्यामुळें त्यांची सविस्तर माहिती या खंडांत प्रथम दिली आहे. पण त्याशिवाय कसरतीचे अनेक उपयुक्त प्रकार आहेत त्यांची थोडी माहिती दिल्याशिवाय कसरतीच्या कामाची नीट कल्पना येणार नाहीं म्हणून यापुढें कांहीं प्रकारची माहिती दिलेली आहे.

—: लेखक :—



श्री. रा. ल. ना. सप्रे, बडोदें.

प्रथम लोखंडी कड्यावर करण्यासारखीं निरनिराळीं कामें दिलीं आहेत. १२ इंच व्यासाचें एक जाड लोखंडी सळीचें कडें घेऊन तें दोरीस टांगून त्यावर करण्याचे कसरतीचे प्रकार दिले आहेत. त्यानंतर सहा फुटांचे अंतरावर दोन कडीं टांगून त्यांवर करण्याचीं कांहीं कामें दिलीं आहेत. कड्यावरील कसरतीचा प्रकार लेखकानें स्वतः बसविला आहे. हा प्रकार व्यायामाचे दृष्टीनें चांगला आहे. कड्यास फारशीं किंमत पडत नसल्यानें हा कसरतीचा प्रकार प्रत्येक व्यायामशाळेंत दाखल करण्यासारखा आहे. तसेंच शाळेस जोडून विद्यार्थ्यांसाठीं क्रीडांगणें असतात त्यांत व सार्वजनिक बागेंतून मुलांस व्यायाम घेतां यावा म्हणून नानाप्रकारचीं व्यायामाचीं साधनें उभी करून ठेवतात अशा बागेंत हा कड्यांचा कसरतीचा प्रकार दाखल करण्यासारखा आहे. या प्रकारांत हातांस व पायांस व्यायाम होऊन, शरिरास निरनिराळ्या तऱ्हेनें वाकवावें लागत असल्यानें शरीर लवचिक होतें. शिवाय कड्यावरील अनेक कामें मुलें आनंदानें करतील अशा प्रकारचीं आहेत.

कड्याचा व्यायाम लहानमोठ्यास, मुलामुलींस करतां येण्यासारखा आहे. अलीकडे लहान मुलांनीं दंड-बैठकीसारखा व्यायाम केल्यानें त्यांची उंची वाढत नाहीं असा समज पसरलेला आहे व त्यामुळें मुलें तशा प्रकारचा व्यायाम करीत नाहींत. अशा लहान वयाच्या मुलांकडून

कड्याचा व्यायाम करविणें फायदेशीर असते. या व्यायामामुळें त्यांची उंची कमी न होतां वाढण्याचा संभव असतो. तसेंच विद्यार्थ्यांस कपडे काढून व्यायाम करणें बरें वाटत नाहीं. या कड्याचा व्यायाम कपडे घालून करतां येण्यासारखा आहे.

सोय असेल तेथें सहा सहा फूटांचे अंतरावर दोन अथवा तीन कड्या टांगून त्यांजवर कसरत करण्यास शिकवावें. कड्यावरची कसरत करतांना शिकविणारास जवळ उभा करून कामें करावीं म्हणजे इजा होण्याची भीति राहणार नाहीं.

नंतर निरनिराळ्या प्रकारच्या कोलांट्याचीं व चक्रांचीं कामें दिलीं आहेत. नंतर लोखंडी कडींतून शरीर काढण्याचे कांहीं प्रकार दिले आहेत. नंतर दोन अगर जास्त विद्यार्थ्यांनीं मिळून करण्याचे कसरतीचे प्रकार दिले आहेत. तसेंच अनेक प्रकारचीं कमानींचीं कामें दिलीं आहेत. अशा प्रकारचीं कामें केल्यानें शरीर लवचिक होऊन त्यांत तडफ येते व आत्मविश्वास वाढतो. शरिरांतील लवचिकपणा कमी होणें हें म्हातारपणचें लक्षण समजलें जातें. त्यामुळें कसरतीचीं कामें करणारा मनुष्य लवकर म्हातारा होत नाहीं. शरिरांतील मज्जातंतूवर व स्नायूंवर ताबा येतो. शिवाय यकृत्, पांथरी वगैरेसारखीं आंतील इंद्रियें जोरानें हालल्यामुळें व त्यांवर निरनिराळ्या प्रकारानें दाब आल्यामुळें त्यांची क्रिया सुधरते व आरोग्यास मदत होते. शरिरांत मेद जास्त वाढणें म्हणजे मरणास लवकर आमंत्रण देण्यासारखें आहे. कसरतीचीं कामें करणारा मनुष्य स्थूल होऊं शकत नाहीं.

दोराच्या शिडीचा एक नवीन प्रकार दिला आहे. यांत शिडीवर चढणाराच्या शरिराचा तोल फार स्वाधीन असावा लागतो. पाहाणारास या शिडीवर चढणें सोपें असेल असें वाटतें पण मनुष्य प्रत्यक्ष या शिडीवर चढूं लागला म्हणजे शिडीवर चढणें फार अवघड आहे असा अनुभव येतो. हा शिडीवर चढण्याचा प्रकार फार गमतीचा आहे.

शेवटीं अनेक प्रकारचीं झाडें दिलीं आहेत. या कसरतीच्या प्रकारांमुळें पुष्कळांनीं मिळून एकविचारानें काम करण्याची संवय होते. अशा प्रकारच्या कामांचा उपयोग समारंभाचे प्रसंगीं चांगला होतो. तसेंच नवीन नवीन प्रकारचीं दिसण्यांत सुंदर अशीं झाडें बसविण्यांत बुद्धीचें चातुर्य दिसून येतें.

शेवटीं बडोद्यांत सरकारी कसरत करणारे लोक हत्तीवर निरनिराळीं झाडें करतात त्याचे थोडे नमुने दिले आहेत.

बाहेरून पाय टाकून उडी—प्रकार १ ला-(क्रमांक १):—प्रथम उजवा पाय पुढें व डावा पाय मागें ठेऊन पवित्र्यावर रहावें. नंतर दोन्ही हात उंच करून चित्र अंक १ प्रमाणें हातांनीं कडें धरावें व झोका घेण्यास सुरुवात करावी. झोका घेत असतांना अवसान साधून दोन्ही पाय फाकून वर उंच गेले कीं चित्र अंक २ प्रमाणें पाय मागें टाकावें. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें पाय खालीं नेऊन डोकें उंच करावें व हात सोडून जमिनीवर उडी टाकावी.

बाहेरून पाय टाकून उडी—प्रकार २ रा–(क्रमांक २):—या उडीच्या सर्व क्रिया प्रकार १ प्रमाणें कराव्या. फक्त सुरवातीस हाताची पकड आंतून घ्यावी

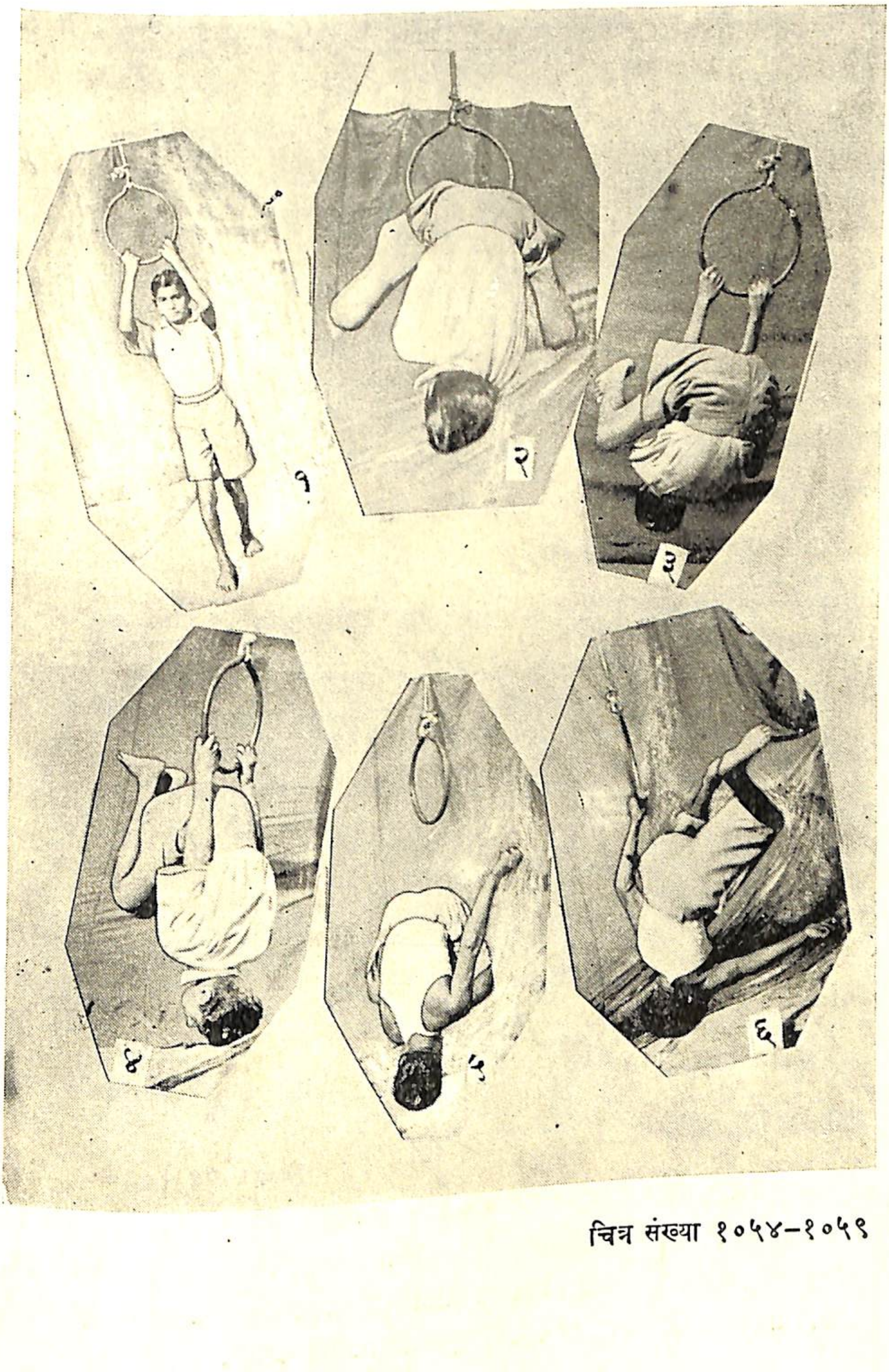
आंतून पाय टाकून उडी—प्रकार १ ला–(क्रमांक ३):—प्रथम चित्र अंक १ प्रमाणें कडें धरून झोका घ्यावा. पाय पुढून वर गेल्यावर ते कड्याजवळ आणून चित्र अंक ४ प्रमाणें दोन्ही हातांमधून मागें न्यावे. नंतर डोकें उंच करून दोन्ही हात सोडून जमिनीवर उडी टाकावी.

आंतून पाय टाकून उडी—प्रकार २ रा–(क्रमांक ४):—या उडीच्या सर्व क्रिया प्रकार १ प्रमाणें कराव्या. फक्त सुरुवातीस हाताची पकड आंतून घ्यावी.

एकहाती उडी—प्रकार १ ला–(क्रमांक ५):—प्रथम उजव्या पवित्र्यावर उभें रहावें. नंतर उजव्या हातानें कडें धरून झोका घ्यावा. पुढून पाय वर गेल्यानंतर ते उजव्या हाताच्या दोन्ही बाजूनें मागें खालीं न्यावें व त्याच अवसानांत डोकें उंच करून हात सोडून चित्र अंक ५ प्रमाणें जमिनीवर उडी टाकावी.

एकहाती उडी—प्रकार २ रा–(क्रमांक ६):—उजव्या पवित्र्यावर उभें रहावें व उजव्या हातानें कडें धरून झोका घ्यावा. नंतर दोन्ही पाय पुढून वर गेले कीं ते कोल्हाट-उडीप्रमाणें उजव्या हाताच्या डाव्या बाजूनें चित्र अंक ६ प्रमाणें खालीं न्यावे व डोकें उंच करून हात सोडून जमिनीवर उडी टाकावी.

सूचना:—वर दिलेल्या दोन्ही उड्या हातांची पकड उलटी ठेऊन केल्यास आणखी दोन प्रकार जास्त होतील.



चित्र संख्या १०५४-१०५९



चित्र संख्या १०६०–१०६५

पद्मासन—प्रकार १ ला–(क्रमांक ७):—प्रथम उजव्या पायाचे पवित्र्यावर उभें राहून उजव्या हातानें कडें धरावें. नंतर दोन्ही पाय वर उचलून चित्र अंक १ प्रमाणें पायावर पाय चढवून पद्मासन बांधावें. त्याच स्थितींत थोडा वेळ थांबून नंतर पद्मासन सोडून व हात सोडून जमिनीवर उडी टाकावी. हीच उडी दुसऱ्या हातानेंहि करावी.

पद्मासन—प्रकार २ रा–(क्रमांक ८):—उजव्या पवित्र्यावर उभें राहून दोन्ही हातांनीं कडें धरावें. नंतर पुढून दोन्ही पाय नेऊन कड्यामध्यें घालून मागून खालीं न्यावे म्हणजे डोकें बाहेर राहील. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें पद्मासन बांधून हात सोडून पंजे गुडघ्यावर ठेवावें. नंतर पुन्हां कडें धरून डोकें बाहेर काढावें व हात सोडून उडी टाकावी.

पद्मासन—प्रकार ३ रा–(क्रमांक ९):—उजव्या पवित्र्यावर उभें रहावें व दोन्ही हात उंच करून कड्याच्या दोन्ही बाजूस नेऊन कडें धरावें. नंतर दोन्ही पाय गुडघ्यांतून न वाकवितां पुढून सरळ वर न्यावे व चित्र अंक ३ प्रमाणें पद्मासन बांधून स्थिर रहावें. कांहीं वेळानें पद्मासन सोडून पाय उंच करावें व ते गुडघ्यांतून न वाकवितां हळूं हळूं खालीं आणावें. नंतर हात सोडून उडी टाकावी.

पद्मासन—प्रकार ४ था–(क्रमांक १०):—उजव्या पवित्र्यावर उभें रहावें. नंतर दोन्ही हात उंच करून कड्याचे दोन्ही बाजूस नेऊन कडें धरावें. नंतर दोन्ही पाय पुढून वर नेऊन कड्यांत घालून कडें कमरेपर्यंत आल्यावर चित्र अंक ४ प्रमाणें पद्मासन बांधावें व हात सोडून आदब करून स्थिर रहावें. नंतर आदब सोडून हातांनीं कडें धरून, पद्मासन सोडावें व पाय कड्यांतून बाहेर काढून हात सोडून जमिनीवर उडी टाकावी.

पद्मासन—प्रकार ५ वा–(क्रमांक ११):—प्रथम डाव्या हातांत चाकू अथवा जंबिया घेऊन उजव्या पवित्र्यावर उभें रहावें. नंतर उजव्या हातानें कडें धरून तशीच वर उडी मारावी. नंतर डावा हात कड्यांत घालून बगलेपर्यंत पुढें सरकवावा. डाव्या बगलेंत कडें आलें म्हणजे बगलेंत कडें दाबून तोल संभाळावा. नंतर डोकें व उजवा हात कड्यांत घालून उजव्या बगलेंतहि कडें दाबून धरावें. मग डाव्या हातांतील चाकू उजव्या गुडघ्याचे लवणींत धरावा. नंतर पद्मासन बांधून हात मागें ढुंगणावर ठेवावे व पुढें वाकून चित्र अंक ५ प्रमाणें चाकूच्या पातीस लावलेलें काजळ डोळ्यांत जपून घालावें. नंतर डाव्या हातांत चाकू काढून घेऊन, उजव्या हातानें कडें धरून मान बाहेर काढावी व पद्मासन सोडून उडी टाकावी.

धनुष्यासन—प्रकार १ ला–(क्रमांक १२):–दोन्ही हातानें कडें धरून उजव्या पवित्र्यावर उभें रहावें. झोका घेतांना पाय पुढें गेल्यावर पायाचे पंजे कड्यावर टेकून गुडघे मागें न्यावें. नंतर कंबर खालीं नेऊन हात ताठ ठेऊन पाठीची कमान करावी व डोकें उंच करून चित्र अंक ६ प्रमाणें दृष्टि समोर ठेवावी. नंतर पाय तसेंच मागून खालीं नेऊन हात सोडून उडी टाकावी.

धनुष्यासन—प्रकार २ रा–(क्रमांक १३):—वरील आसनाप्रमाणेंच झोका घेतांना पाय मागें गेल्यावर गुडघ्यांतून वाकवून पायांचे पंजे कड्यास अडकवावे. बाकी सर्व क्रिया चित्र अंक ६ प्रमाणें करून जमिनीवर उडी टाकावी.

ऊर्ध्व धनुष्यासन—(क्रमांक १४):—प्रथम उजव्या पवित्र्यावर उभें रहावें. नंतर दोन्ही हात उंच करून कड्यास दोन्ही बाजूनें धरावें. नंतर पाय वर उडवून दोन्ही हातांचे मधून कड्यांत घालावे. नंतर कंबर कड्यावर येईल अशा बेतानें उताणें पुढें सरकावें. तोल साधला म्हणजे पाय गुडघ्याचे लवणींतून वाकवून डोक्याकडे न्यावे व हात डोक्याचे बाजूनें मागें पायाकडे नेऊन उजव्या हातानें उजव्या पायाचीं व डाव्या हातानें डाव्या पायाचीं बोटें चित्र अंक ३ प्रमाणें धरून स्थिर रहावें. थोड्या वेळानें पाय सोडून हातानें कडें धरावें व शरीर कड्यांतून बाहेर काढून जमिनीवर उडी टाकावी.

एकपादांगुष्ठासन—(क्रमांक १५):—प्रथम दोन्ही हातांनीं कडें धरून उभें रहावें. नंतर हाताच्या जोरानें शरीर वर उचलावें व त्याच आवसानांत उजवा हात कड्यांत बगलेपर्यंत आंत घालावा. बगलेंत कडें आलें म्हणजे डावा हात सोडून चित्र अंक ४ प्रमाणें बगलेनें शरिराचा तोल धरून स्थिर रहावें. नंतर उजवा पाय उंच करून उजव्या हातानें त्या पायाचा आंगठा चित्र अंक ५ प्रमाणें धरून स्थिर रहावें. नंतर पाय सोडून दोन्ही हातानें कडें धरावें व तें सोडून जमिनीवर उडी टाकावी.

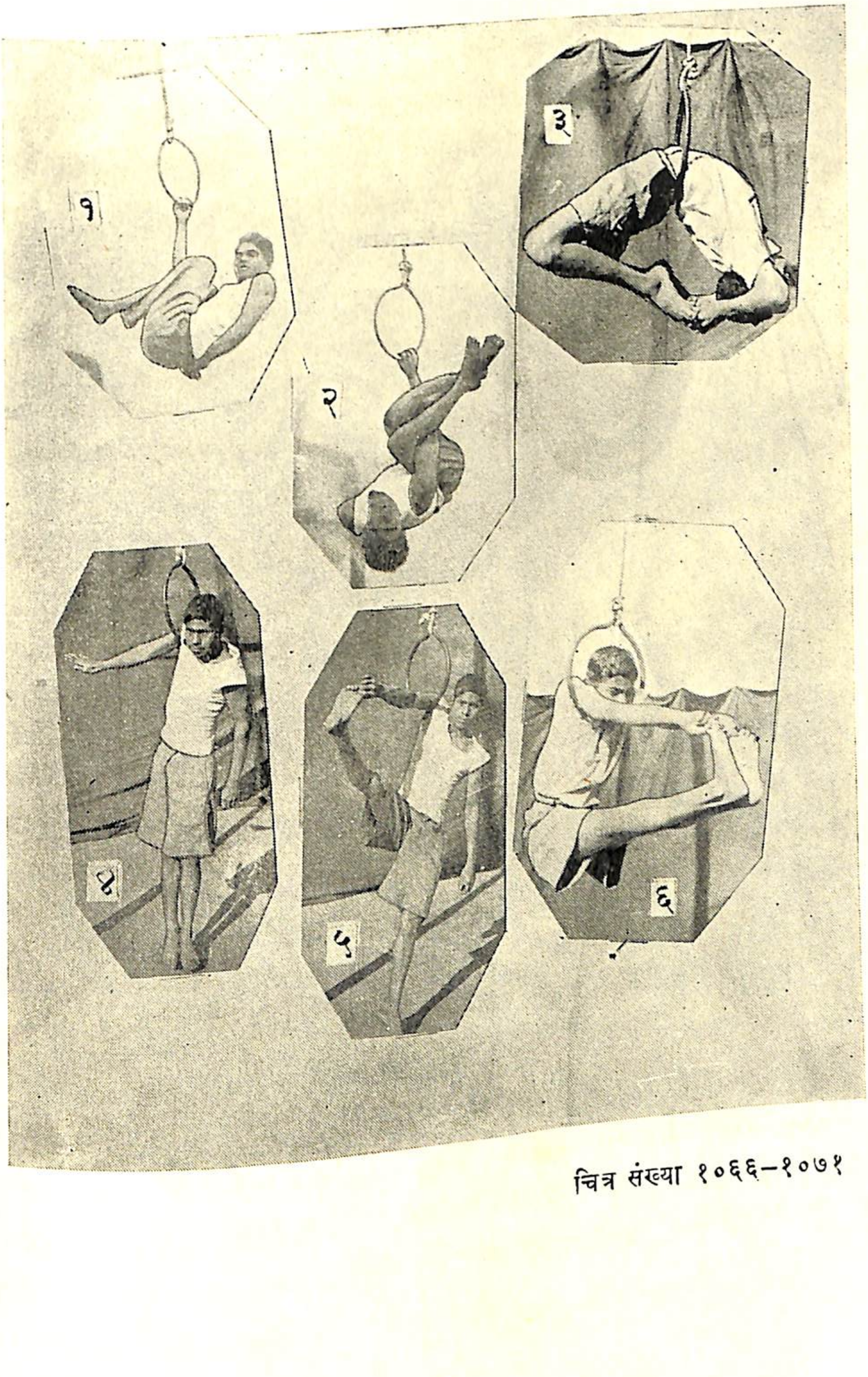
द्विपादांगुष्ठासन—(क्रमांक १६):—एकपादांगुष्ठासनाची क्रिया साधली म्हणजे कड्यांत दोन्ही हात घालून दोन्ही बगलेंत कडें दाबून धरावें. नंतर दोन्ही पाय उंच करून चित्र अंक ६ प्रमाणें दोन्ही पायांचे आंगठे धरावे व पाय ताठ ठेवून स्थिर रहावें. थोड्या वेळानें आंगठे सोडून कडें धरावें व जमिनीवर उडी टाकावी.

एक पायाचा ताजवा—प्रकार १ ला–(क्रमांक १७):—उजव्या पायाच्या पवित्र्यावर उभें राहून उजव्या हातानें कडें धरावें. नंतर दोन्ही पाय वर उडवावे. पाय वर गेल्यावर उजवा पाय चित्र अंक १ प्रमाणें उजव्या हातावर आंतून बाहेरच्या बाजूस टाकून स्थिर रहावें. नंतर नेहमींप्रमाणें पाय काढून उडी टाकावी.

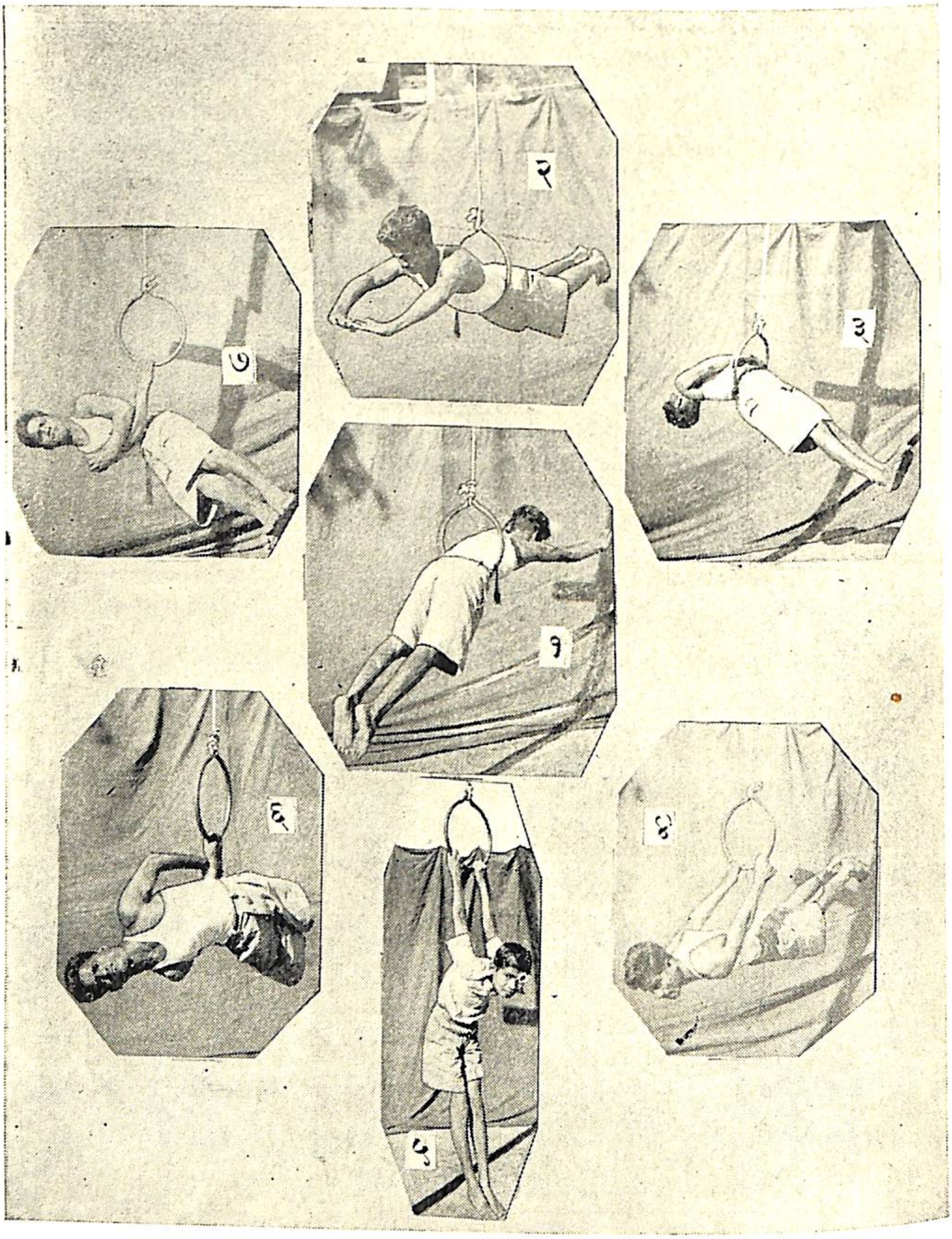
एक पायाचा ताजवा—प्रकार २ रा–(क्रमांक १८):—उजव्या पवित्र्यावर उभें राहून दोन्ही हातांनीं कडें धरावें. नंतर दोन्ही पाय वर उडवून हाताच्या मधून वर न्यावे. नंतर उजवा पाय उजव्या हातावर आंतून बाहेर टाकून चित्र अंक १ प्रमाणें डावा हात सोडून स्थिर रहावें. नंतर नेहमींप्रमाणें पाय काढून उडी टाकावी.

दोन पायांचा ताजवा (क्रमांक १९):—या ताजव्याची सर्व क्रिया वरील ताजव्याप्रमाणें करावयाची आहे. फक्त फरक एवढाच कीं या ताजव्यांत चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही पाय उजव्या हातावर टाकून स्थिर रहावयाचें असतें.

सूचना:—वरील ताजवे डाव्या हातानें कडें धरूनहि करण्याची संवय करावी.



चित्र संख्या १०६६–१०७१



चित्र संख्या १०७२–१०७८

पालथा ताजवा (क्रमांक २०):—उजव्या पवित्र्यावर उभें राहून हात रुंद ठेवून कडें धरावें. नंतर झोका घ्यावा. पाय पुढून वर गेले म्हणजे दोन्ही पाय कड्यांत घालून मागचे बाजूनें खालीं न्यावे. कडें नाभीकमलावर आलें म्हणजे चित्र अंक १ प्रमाणें हात सोडून पोटावर तोल संभाळून स्थिर रहावें, म्हणजे **तिरपा मत्स्य** होतो. नंतर पाय हळूं हळूं उंच करून चित्र अंक २ प्रमाणें शरीर जमिनीस समांतर ठेवून पोटावर तोल सावरावा व हात-पाय न हालवितां स्थिर रहावें. नंतर कडें धरून अंग काढून खालीं उडी टाकावी.

उताणा ताजवा (क्रमांक २१):—दोन्ही हातांनीं कडें धरून दोन्ही पाय वर उडवावे व ते पुढून हातांमध्यें आणून वर करून कड्यांत घालावे. नंतर तसेंच पुढें सरकून कड्यावर कंबर ठेवावी व शरीर जमिनीस समांतर ठेवून हातांची आदब करून चित्र अंक ३ प्रमाणें स्थिर रहावें. नंतर नेहमींप्रमाणें कडें धरून उडी टाकावी.

पालथा ताजवा—(विमान) (क्रमांक २२):—हात रुंद ठेवून कडें धरून उजव्या पवित्र्यावर उभें रहावें. नंतर झोके घ्यावे. पाय पुढें आले कीं ते वर नेऊन दोन्ही हातांमधून मागें न्यावे. पाय मागें गेले म्हणजे शरीर पालथें व हात उलटे होतात. नंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें शरीर एका रेषेंत सरळ व ताठ ठेवून स्थिर रहावें. नंतर तसेंच पाय खालीं नेऊन हात सोडून उडी टाकावी.

अंगसफा (क्रमांक २३):—सर्व क्रिया वरील विमान-ताजव्याप्रमाणें करून स्थिर रहावें. नंतर दोन्ही पाय चित्र अंक ५ प्रमाणें खालीं आणावे. थोड्या वेळानें हात सोडून उडी टाकावी.

मांडीचा ताजवा–मागच्या हाताचा (क्रमांक २४):—दोन्ही हात रुंद ठेवून कडें धरावें. नंतर झोका घ्यावा व पाय पुढें आले म्हणजे ते वर नेऊन दोन्ही हातांतून मागें बाहेर काढावे. नंतर शरीर उजव्या कुशीला फिरवून उजव्या हातावर शरिराचा तोल घेऊन दृष्टि डाव्या बाजूस ठेवावी. पायावर पाय चढवून पद्मासन बांधून चित्र अंक ६ प्रमाणें डावा हात सोडून स्थिर रहावें. नंतर नेहमींप्रमाणें कडें सोडून उडी टाकावी.

पुढील हाताचा ताजवा (क्रमांक २५):—दोन्ही हातांनीं कडें धरून उजव्या पवित्र्यावर उभें रहावें. नंतर दोन्ही पाय गुडघ्यांतून न वाकवितां वर डोक्याचे पातळींत न्यावे. नंतर डावा हात सोडून उजव्या हातावर शरीर फिरवून पालथें व्हावें व चित्र अंक ७ प्रमाणें डोक्यापासून पायापर्यंत शरिराचे सर्व भाग ताठ ठेवावे. नंतर नेहमींप्रमाणें कडें सोडून उडी टाकावी.

अर्धा काटा (क्रमांक २६):—दोन्ही हातांनीं कडें धरून उजव्या पवित्र्यावर उभें रहावें. नंतर हात ताठ ठेवून पाय गुडघ्यांत न वाकवितां चित्र अंक १ प्रमाणें वर नेऊन वरील शरीर व पाय काटकोनांत ठेवावे. पाय तसेंच स्थिर ठेवून मनगटाच्या जोरानें शरीर वर उचलून छाती कड्यास लावावी व हळूं हळूं खालीं यावें. सरावानें ही क्रिया एका हातानें करतां येईल.

कडीला पाय लावून उडी (क्रमांक २७):—प्रथम **अर्धा काटा** करून पाय हळूं हळूं वर नेऊन पायांचीं बोटें कड्यावर ठेवून स्थिर रहावें. नंतर ढुंगणांतून शरीर एकदम वर उचलून व पाय एकदम पुढें झाडून हात सोडावे व उडी टाकावी.

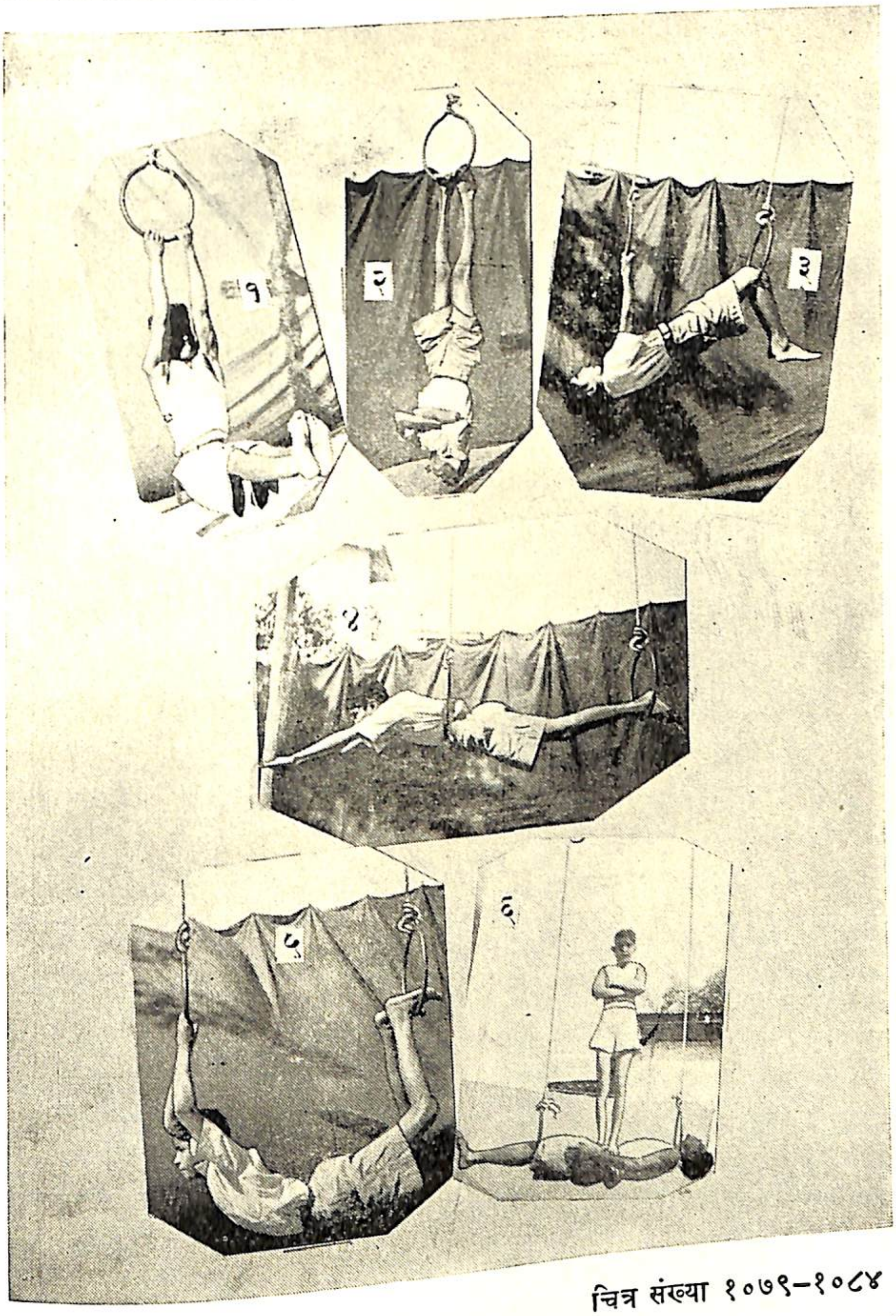
वाघुळी (क्रमांक २८):—वरच्या उडीप्रमाणें क्रिया करून पायांचीं बोटें कड्यावर ठेवावीं. नंतर हात सोडून चित्र अंक २ प्रमाणें पायांचे बोटावर सर्व शरिराचा तोल संभाळून हातांची आदब करून स्थिर रहावें. नंतर आदब सोडून शरीर वर न्यावें व हातानें कडें धरून जमिनीवर उडी टाकावी.

एका कडीवरून दुसऱ्या कडीवर जाणें (क्रमांक २९):—सहा अथवा आठ फुटांचे अंतरावर दोन कडीं एकापुढें एक अशी टांगावी. जमिनीपासून दोन्ही कडीं सारख्या अंतरावर असावी. एका कडीचे खालीं उभें राहून तें दोन्ही हातांनीं धरावें व झोका घ्यावा. यावेळीं तोंड दुसऱ्या कडीकडे असावें. झोक्याच्या गतींत पाय पुढें गेले म्हणजे ते लांब करून चित्र अंक ३ प्रमाणें पुढील कडींत गुडघ्याचे लवणींत अडकवावे व पहिलें कडें सोडून दुसऱ्या कडीवर लोंबकळत रहावें. नंतर शरीर वर उचलून दोन्ही हातांनीं कडें धरून पाय काढून झोका घ्यावा. झोका घेतांनाच स्फूर्तीनें हात सोडून व तोंड बदलून (मागें करून) कडें पुन्हां धरावें यावेळीं जमिनीस पाय लागूं देऊं नयेत. नंतर झोक्याचे गतींत पुन्हां पहिल्या कड्यावर जावें.

झोपाळा—प्रकार १ ला–(क्रमांक ३०):—प्रथम चित्र अंक ३ प्रमाणें दुसऱ्या कडींत पाय टाकावे. नंतर शरीर फिरवून पालथें व्हावें, दोन्ही हात कड्यांत घालून डोकें बाहेर काढावें व तें कडें पोटाखालीं आणून आणि दुसरें कडें पायाचे घोट्याचे भागाखालीं आणून हात लांब करून चित्र अंक ४ प्रमाणें स्थिर रहावें नंतर कडें धरून खालीं उतरावें.

पाळणा (क्रमांक ३१):—चित्र अंक ४ प्रमाणें क्रिया करावी. नंतर दोन्ही हातांनीं कडें धरावें व डोकें बाहेर काढून पोटाचा भाग एकदम खालीं नेऊन चित्र अंक ५ प्रमाणें स्थिर रहावें. नंतर कड्यांतून पाय काढून उडी टाकावी.

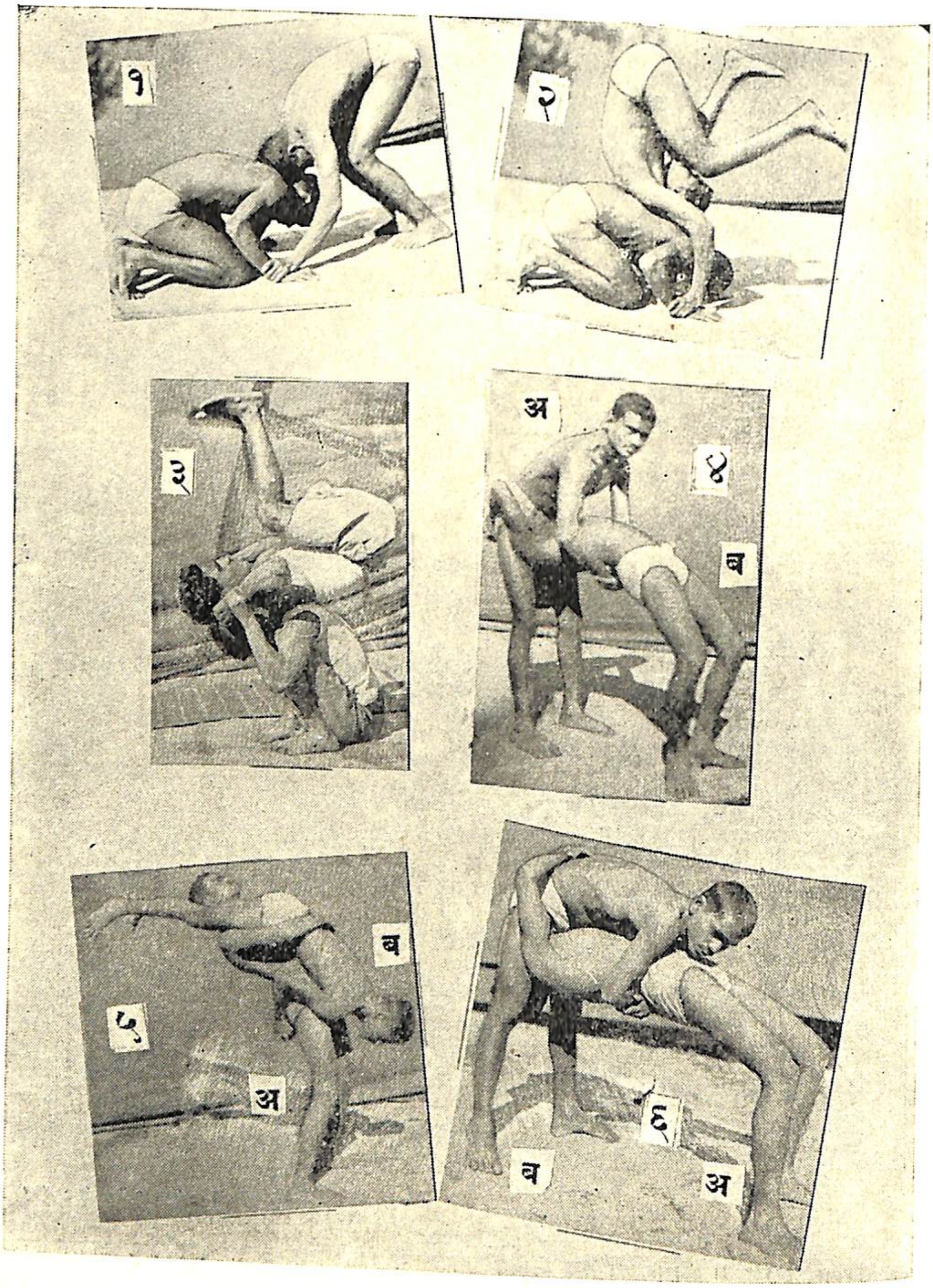
झोपाळा—प्रकार २ रा–(क्रमांक ३२):—झोका घेऊन चित्र अंक ३ प्रमाणें क्रिया करावी. नंतर शरीर वर उचलून पहिल्या कडींत डोकें घालून तें मानेखालीं घ्यावें व हात सोडून पंजे मांडीस लावावे. नंतर सर्व शरीर ताठ करून सरळ रेषेंत रहावें. दुसऱ्या एका मुलानें पायाकडील कडीस धरून वर चढावें व वर ताजवा करणाराच्या पोटावर चित्र अंक ६ प्रमाणें



चित्र संख्या १०७९–१०८४

उभें राहून झोका घ्यावा. नंतर आदब करून खालच्या मनुष्यास इजा न होईल अशी हलकेंच खालीं उडी घ्यावी.

सूचना :—एका कडीवर व दोन कडींवर निरनिराळ्या प्रकारचीं झाडें होऊं शकतात. झाडें मागें दिलीं आहेत म्हणून पुनः येथें दिलीं नाहींत.



चित्र संख्या १०८५–१०९०

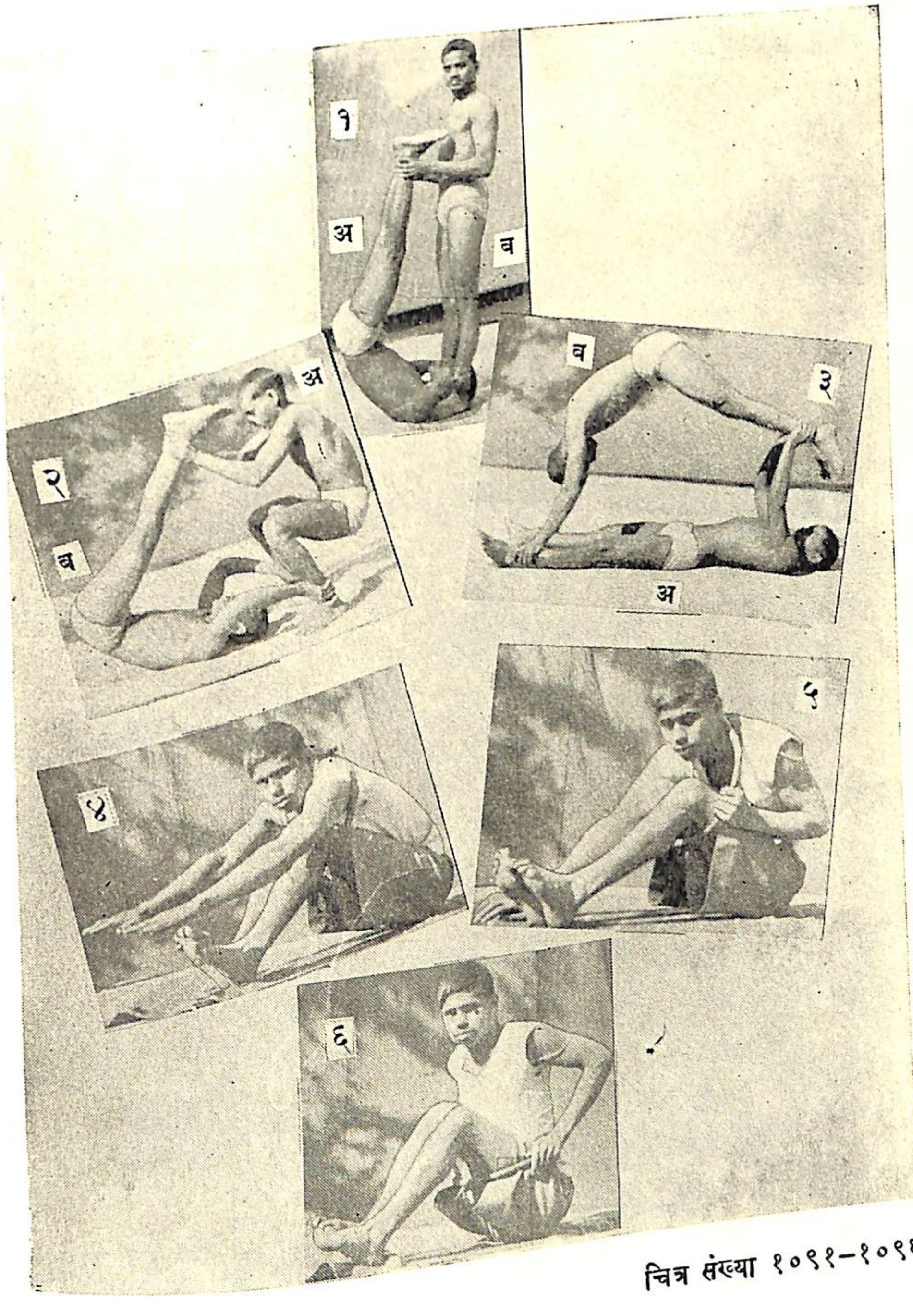
गुलाटचक्र (क्रमांक ३३):—प्रथम दोन माणसांनीं एकमेकासमोर तोंड करून जमिनीवर गुडघे टेकून बसावें. नंतर डाव्या बाजूच्या मनुष्यानें स्वत:चें डोकें खालीं वाकवावें. उजवीकडील मनुष्यानें समोरच्या मनुष्याचीं मनगटें आपल्या दोन्ही हातांनीं धरून चित्र अंक १ प्रमाणें आपलें डोकें समोरच्या गड्याचे मानेवर ठेवावें. नंतर हात न सोडतां चित्र अंक २ प्रमाणें आपले दोन्ही पाय वर उडवून गुलाट मारून पलीकडे बसावें व गुडघे जमिनीवर टेकावे. प्रथम जो डावीकडे होता त्या गड्यानें, समोरचा गडी आपल्या पाठीवरून गुलाट मारून पलीकडे जाऊन बसतो त्याच आवसानांत, चित्र अंक ३ प्रमाणें गुलाट मारून पलीकडे जाऊन गुडघे जमिनीवर टेकून बसावें. याप्रमाणें थकेपर्यंत एकमेकाचे पाठीवर गति न थांबवितां गुलांट्या माराव्या.

सूचना—हें चक्र फिरतांना डोक्यास डोकें व पाठीस पाठ लावावी म्हणजे चक्र फिरण्यास सोपें जातें.

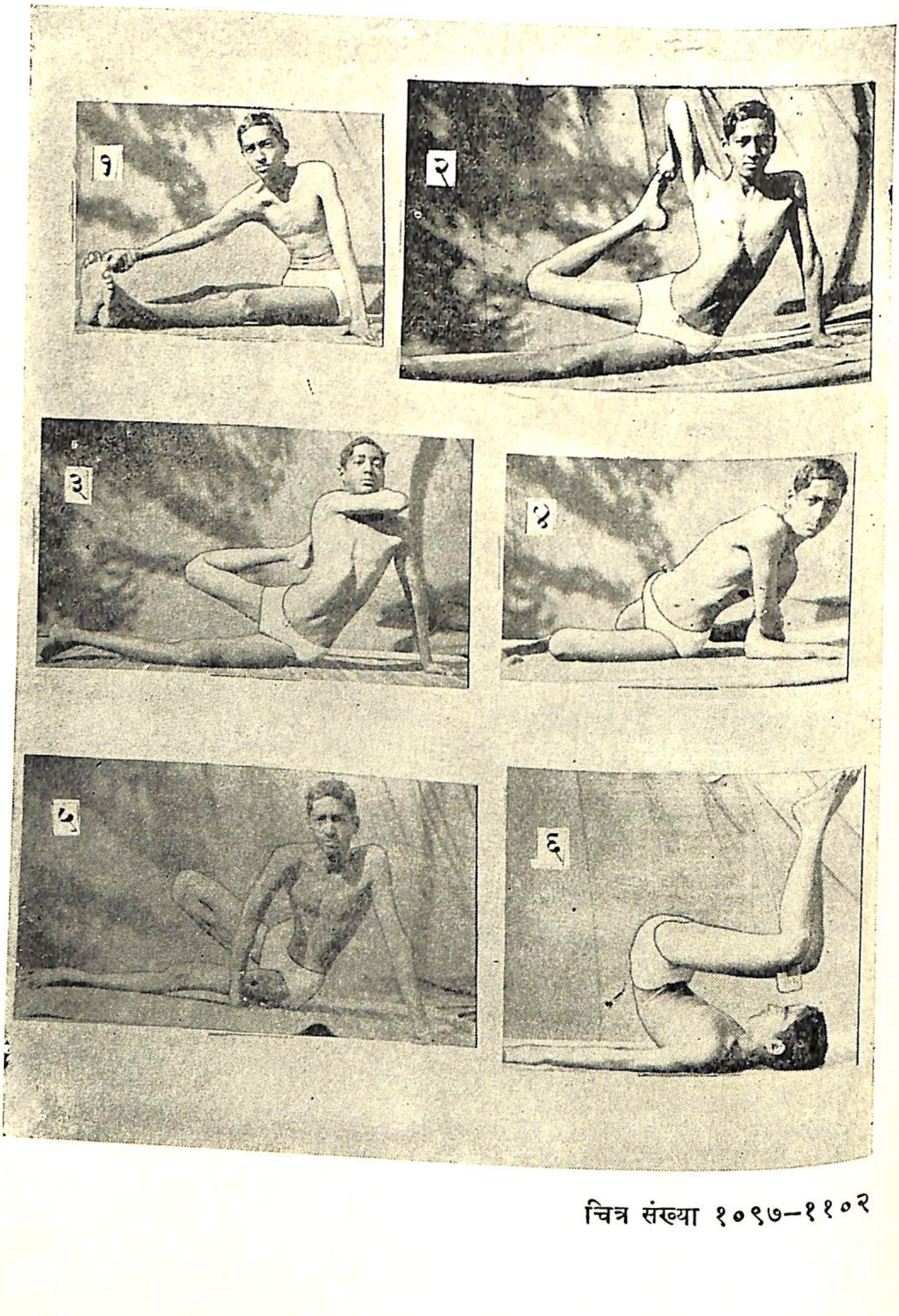
रहाटचक्र-प्रकार १ ला—(क्रमांक ३४):—प्रथम **अ** नें समोर तोंड करून उभें रहावें व **ब** नें त्याजकडे पाठकरून उभें रहावें. नंतर **ब** नें शरिराचा झोक मागें टाकून अर्धी कमान करावी व **अ** चे मांड्यांत डोकें घालून दोन्ही हातांनीं त्याचे कमरेस विळखा मारावा. नंतर **अ** नें ओणवें होऊन चित्र अंक ४ प्रमाणें आपल्या दोन्ही हातांनीं **ब** च्या कमरेस विळखा मारून उभें रहावें. नंतर **अ** नें **ब** ला आपलेकडे ओढून उंच उचलावें. त्याच गतींत **ब** नें स्वत:चे दोन्ही पाय वर उडवून **अ** चे डोक्याकडे चित्र अंक ५ प्रमाणें न्यावे व चित्र अंक ६ प्रमाणें जमिनीवर उभें रहावें. नंतर **ब** नें त्याच चित्राप्रमाणें **अ** ची कंबर धरून त्यास वर उचलावें व **अ** नें स्वत:चे पाय वर झाडून वरीलप्रमाणेंच गुलाट मारण्याच्या क्रिया पुन्हां पुन्हां कराव्या.

रहाटचक्र–प्रकार २ रा—(क्रमांक ३५):—प्रथम **अ** नें उताणें निजावें व **ब** नें त्याचे डोक्याजवळ उभें रहावें. नंतर चित्र अंक १ प्रमाणें **अ** नें उंच केलेले दोन्ही पाय **ब** नें धरून उभें रहावें व **अ** नें सुद्धां **ब** चे दोन्ही पाय घट्ट धरावें. नंतर **ब** नें पुढें वाकून जमिनीस डोकें लावावें व पाय वर उडवून गुलाट मारावी. गुलाट मारून चित्र अंक २ प्रमाणें **ब** चें शरीर खालीं आल्यावर **अ** नें त्याच गतींत पुढें झुकून पाय वर झाडून गुलाट मारावी. चित्र अंक ६ प्रमाणें **अ** व **ब** यांच्या शरिराची स्थिति आली म्हणजे **अ** नें चित्र अंक १ प्रमाणें उभें रहावें व पुन्हां पूर्ववत गति न थांबवितां एकामागून एक रहाट फिरण्याची क्रिया करावी. या चक्रांत एकमेकाचे धरलेले पाय न सुटण्याची व जमिनीवर डोकें आपटूं न देण्याची काळजी घ्यावी.

काढणी—प्रकार १ ला–कड्यांतून शरीर काढणें–(क्रमांक ३६):—प्रथम दोन्ही हातांनीं कडें धरून व पाय पसरून बसावें. नंतर कडें वर उचलून एकामागून एक दोन्ही पाय कड्यामध्यें घालावें. नंतर कड्यांत डोकें घालून तें बाहेर काढून चित्र अंक ५ प्रमाणें बसावें. नंतर कडयांत दोन्ही हात घालून चित्र अंक ४ प्रमाणें दोन्ही हात कडयाचे बाहेर काढावे व दोन्ही हातांनीं कडें धरून चित्र अंक ६ प्रमाणें तें खालीं खालीं सरकवीत ढुंगणाजवळ न्यावे आणि तसेंच ढुंगणाचे खालून काढून घ्यावे.



चित्र संख्या १०९१–१०९६



चित्र संख्या १०९७–११०२

काढणी-प्रकार २ रा—(क्रमांक ३७):—प्रथम दोन्ही पाय पुढें पसरून बसावें. डाव्या हाताचा पंजा जमिनीवर टेकून चित्र अंक १ प्रमाणें उजवा हात बाहेर मुरडून उजव्या पायाचा आंगठा धरावा. नंतर उजव्या हातानें उजवा पाय चित्र अंक २ प्रमाणें वर उचलावा. पुढें चित्र अंक ३ प्रमाणें उजवा हात डोक्यावरून डाव्या खांद्याकडे न्यावा व शरीर फिरवून डोकें हातापायाच्या पकडींतून बाहेर काढावें. नंतर हात तसाच चित्र अंक ४ प्रमाणें डाव्या बाजूनें जमिनीपर्यंत खालीं न्यावा. नंतर डावा हात, उजवा हात व पाय याचे मधून बाहेर काढून तो चित्र अंक ५ प्रमाणें जमिनीवर टेकावा व लांब केलेला डावा पाय आखूड करून उजवा हात आणि पाय यांचे पकडींतून बाहेर काढून चित्र अंक १ प्रमाणें दोन्ही पाय लांब करून बसावें. अशीच काढणीं डाव्या हातानें डाव्या पायाचा आंगठा धरून काढतां येते.

पाण्यानें भरलेला ग्लास गुडघ्यांनीं उचलणें (क्रमांक ३८):—प्रथम काचेचा अथवा पितळेचा एक ग्लास पाण्यानें भरून तो कपाळावर ठेवून डोकें उंच करून उभें रहावें. नंतर ग्लास पडूं न देतां खालीं बसावें. मग उताणें निजून हात व पाय लांब करावें. हात न उचलतां पाय उंच करून सर्वांगासनाप्रमाणें डोक्याकडे न्यावे व ते गुडघ्यांतून वाकवून गुडघ्याचे पकडींत ग्लास मजबूत धरावा. नंतर ग्लास पडूं न देतां तसाच तो उचलून पाय डावीकडे नेऊन जमिनीवर ठेवावा. नंतर पुन्हां तो गुडघ्यानेंच उचलून कपाळावर ठेवावा. नंतर पाय लांब करावे व पूर्ववत् उभें राहून हातानें ग्लास उचलून घ्यावा.

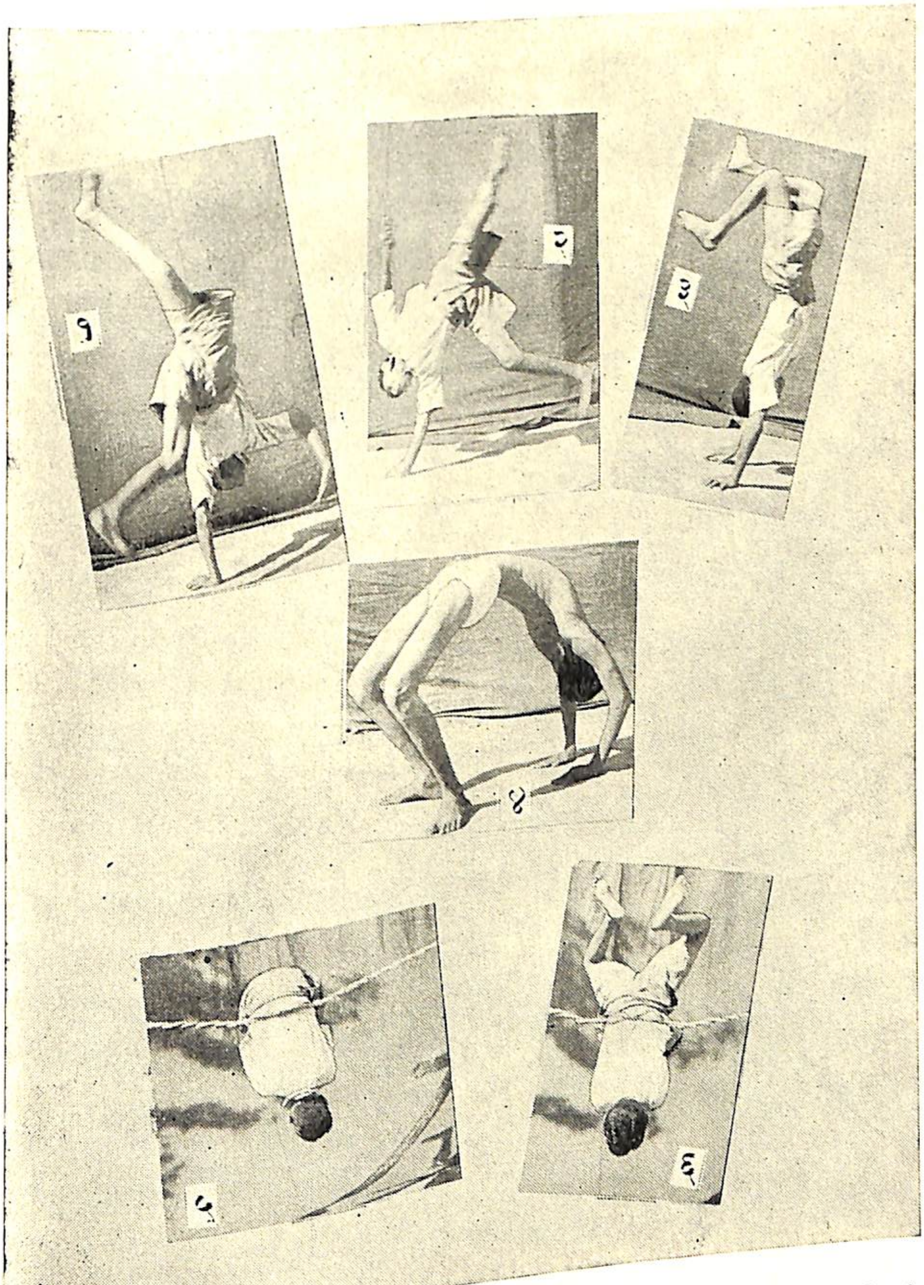
मछलीचक्र (क्रमांक ३९):—(cod) कॉड नांवाच्या माशाच्या उडण्याप्रमाणें या चक्राची फिरण्याची गति असतें म्हणून यास कॉड व्हील (cod wheel) असें म्हणतात.

प्रथम डावा पाय पुढें व उजवा पाय मागें ठेवून पवित्र्यावर उभें रहावें. नंतर डाव्या हाताचा पंजा जमिनीवर टेकून पाय चित्र अंक १ प्रमाणें वर उडवावें. पाय वर गेले म्हणजे ते पूर्ण वर्तुळाकार फिरवावे व त्याच गतींत उजवा हात चित्र अंक २ प्रमाणें जमिनीवर टेकावा. वर्तुळ पूर्ण झाल्यावर उजवा पाय जमिनीवर ठेवून व दोन्ही हात उचलून उभें रहावें व पुन्हां वर सांगितल्याप्रमाणें हें चक्कर फिरावें. अशा रीतीनें जागेच्या सोईप्रमाणें लांब तिरपें, आडवें अथवा गोलाकार असें हें चक्र फिरत रहावें.

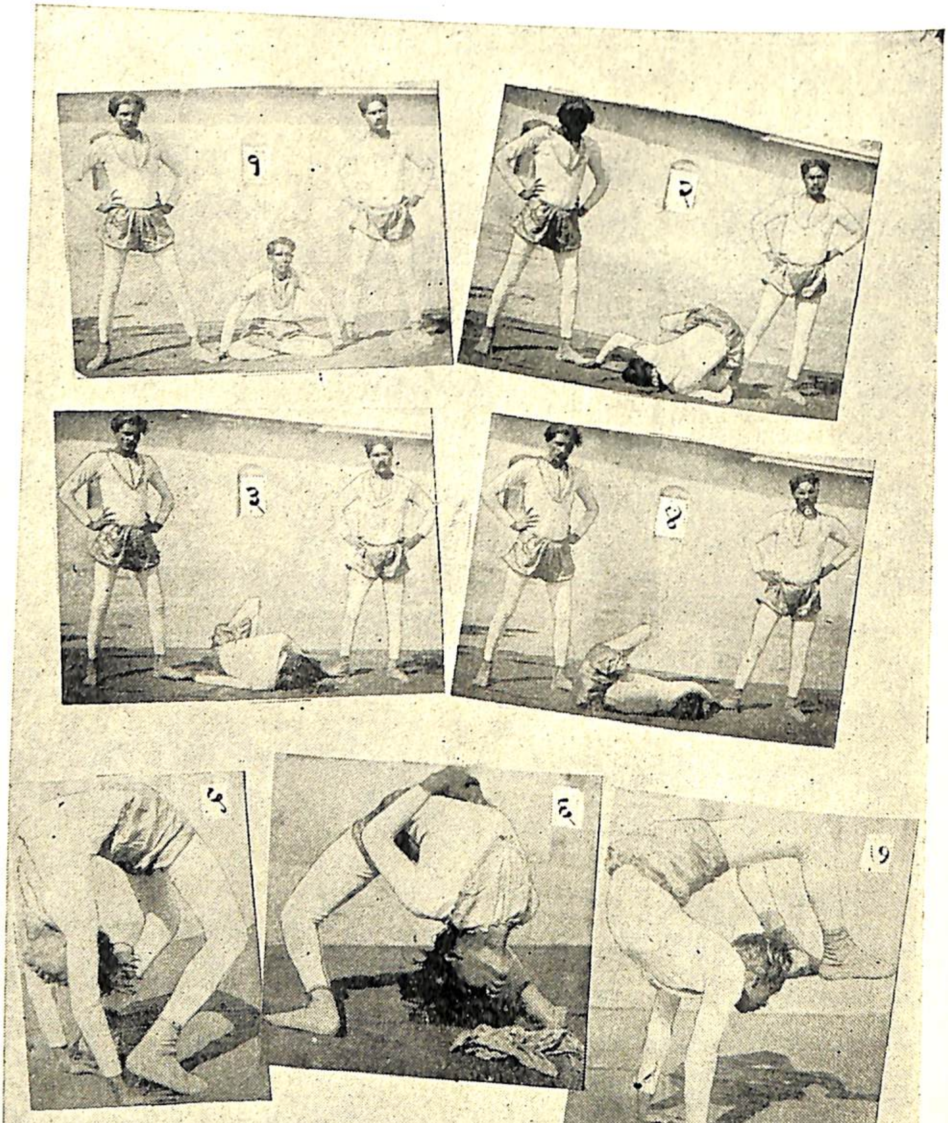
कमान चक्र (क्रमांक ४०):—दोन्ही पायांमध्यें १॥ फूटाचें अंतर ठेवून उभें रहावें. नंतर ओणवें होऊन जमिनीवर टेकून चित्र अंक ३ प्रमाणें पाय वर उडवावें. नंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें पाय पुढें जमिनीवर टाकून पाठीची कमान करावी. नंतर पाय हाताकडे जवळ आणून एकदम स्फुर्तीनें उभें रहावें. अशा रीतीनें लौकर लौकर उभें राहातां येऊं लागलें म्हणजे कमान टाकण्याच्या अवसानांत उभें राहून गति न थांबवितां एकसारखें चक्र फिरावें. या चक्राची संवय झाली म्हणजे पाठीमागें उलट कमान टाकून चक्र फिरावें.

दोरीवरील गुलाटचक्र (क्रमांक ४१):--गुलाट उड्या टाकण्यास शिकण्यापूर्वी दोरीवरील गुलाट उड्या शिकण्याची संवय केली म्हणजे सुट्या गुलांट्या मारण्यास सोपें जातें.

प्रथम १२ फुटांचें अंतरावर एकासमोर एक असें दोन खांब मजबूत पुरावें. २५ फूट लांबीची एक दोरी घेऊन ती दोन्ही खांबास वेढा देऊन ताठ बांधावी. नंतर त्या खांबाचें मध्यें दोरीजवळ उभें राहून दोन्ही हातांनीं दोरीचे दोन्ही पदर वर खालीं करून तिला पीळ द्यावा. दोन्ही बाजूच्या पिळाचे वेढे अगदीं हाताजवळ आलें म्हणजे दोन्ही पदर ताणून फाकावे व त्यांत डोकें घालून दोन्ही हातांनीं दोरी कमरेपर्यंत खालीं सरकवावी. नंतर हातांची आदब करून पिळांच्या वेढ्याप्रमाणें दोन्ही पाय वर उचलून चित्र अंक ५ प्रमाणें गुलाट घ्यावी. याप्रमाणें ४–५ गुलांट्या गति न थांबवितां सुलट्या मारल्यावर शरिराचा तोल मागें टाकून चित्र अंक ६ प्रमाणें उलट्या गुलांट्या माराव्या. याप्रमाणें गति न थांबवितां उलट सुलट गुलांट्या माराव्या.



चित्र संख्या ११०३–११०८



चित्र संख्या ११०९–१११५

घाणा (क्रमांक ४२):—घाणा करणारानें प्रथम पद्मासन घालून व दोन्ही हात दोन्ही बाजूस उलटे तळवे करून चित्र अंक १ प्रमाणें ठेवावे. नंतर त्याच्या दोन्ही बाजूला प्रत्येक तळव्यावर पाय ठेवून एक एक माणूस उभा करावा म्हणजे घाणा फिरतांना हात निसटणार नाहींत. नंतर घाणा करणारानें पुढें वाकून स्वतःचे डोकें उजव्या हाताच्या बगलेंत चित्र अंक २ प्रमाणें घालावें व ढुंगणाचा भाग उंच करून डाव्या हातावरून गुलाट मारून पद्मासन न सोडतां उताणें पडावें. नंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें लोळण घेऊन उजव्या कुशीवर पडावें. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें स्फूर्तीनें उजव्या हातावरून मागें मूळ दिशेकडे उडून चित्र अंक १ प्रमाणें बसावें. नंतर पुन्हा डाव्या बगलेंत डोकें घालून उलट दिशेनें घाणा फिरण्याची संवय करावी.

सूचना:—सुरवातीस हाताचे तळवे उलटे न ठेवतां पंजे जमिनीवर पालथे ठेवून घाणा करतां येतो.

कमान (क्रमांक ४३):—दोन्ही पायांमध्यें १॥ फुटाचें अंतर ठेवून हातांचे तळवे ढुंगणावर ठेवून उभें रहावें. नंतर कमरेपासून शरिराचा तोल मागें टाकून जमिनीकडे पहावें. जमीन दिसल्यावर दोन्ही हातांचे पंजे फिरवून हातांचीं बोटें पायाकडे येतील अशा रीतीनें हात जमिनीवर टेकून कमान वळवून स्थिर रहावें. चित्र अंक ५ प्रमाणें हातांचे पंजे पायाजवळ आणून मागून दोन्ही पाय वर उडवावे आणि ते पुढें आणून हाताजवळ जमिनीवर टेकावे. नंतर हात उचलून उभें रहावें. चित्र अंक ५ प्रमाणें आल्यावर हात उचलून उभें रहाणें सोपें जातें.

कमान करून रुमाल उचलणें (क्रमांक ४४):—दोन्ही पायांमध्यें १॥ फुटाचें अंतर ठेवून दोन्ही हात पोटावर जुळवून उभें रहावें (त्यापूर्वीं पायाचे मागें एक हाताबर दोन्ही पायांचे मध्यें एक रुमाल ठेवावा). नंतर शरिराचा तोल मागें टाकून कमरेपासून शरीर कमानीसारखें वळवून रुमालाकडे दृष्टि ठेवावी. जमिनीवर हात न टेकतां चित्र अंक ६ प्रमाणें दातांनीं रुमाल उचलून उठून उभें राहावें. रुमाल उचलण्याची संवय चांगली झाली म्हणजे जमिनीवर हात टेकून लवंगा सारखे बारीक पदार्थ उचलण्याची संवय करावी. नंतर डोळ्याचे पापणीनें पैसा वगैरे उचलण्याची क्रिया करावी.

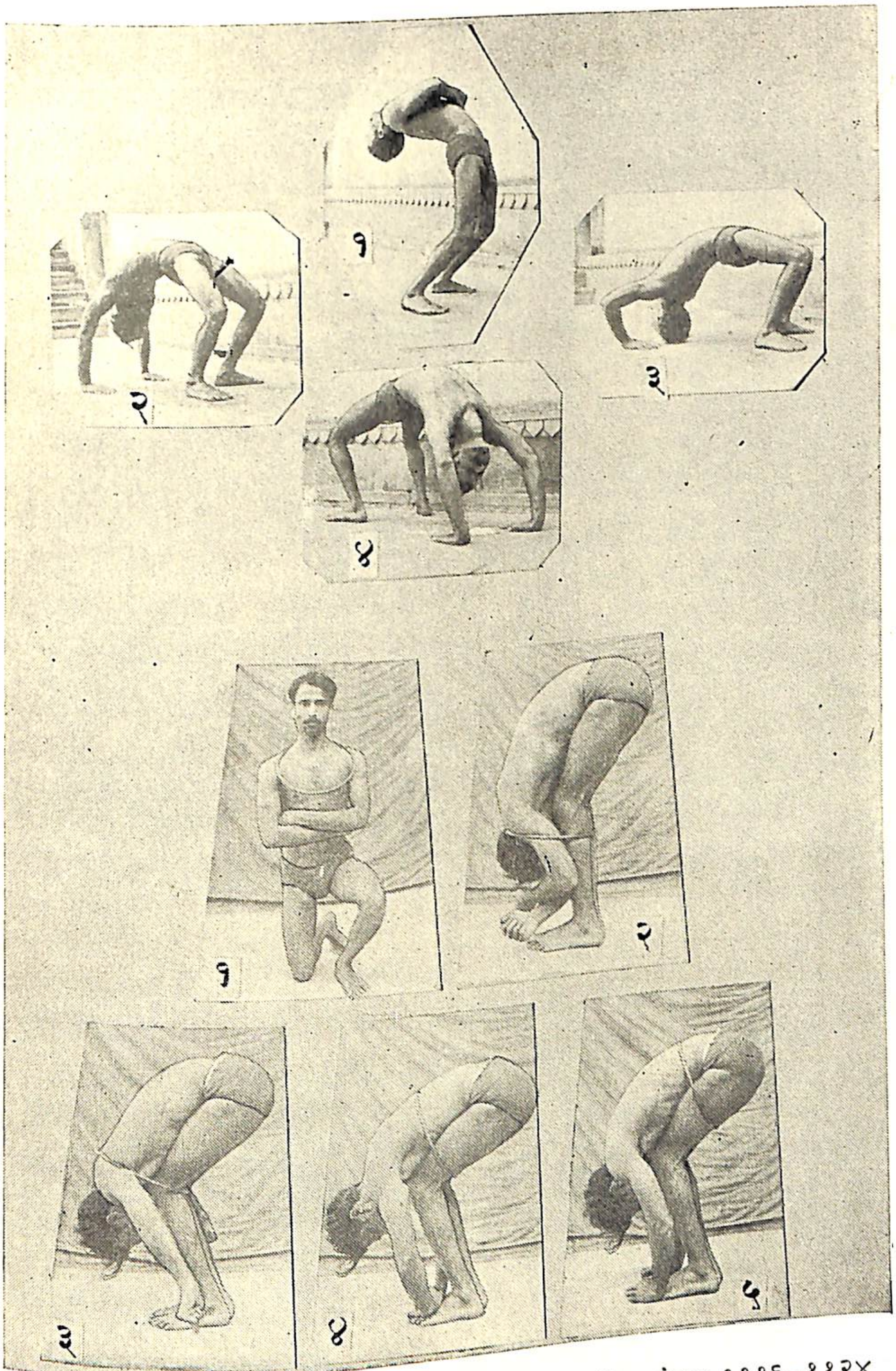
गायदुम (क्रमांक ४५):—दोन्ही हात १॥ फुटाचें अंतरावर जमिनीवर टेकून ओणवें व्हावें. नंतर हातावर शरिराचा तोल संभाळून दोन्ही पाय मागून उडवून पुढें आणावे. नंतर ते गुडघ्यांतून वळवून पायाचे पंजे चित्र अंक ६ प्रमाणें डोक्यावर आणून डोकें उंच करून स्थिर रहावें. तोल चांगला ठेवतां आला म्हणजे हातावर चालण्याची संवय करावी.

कमान टाकून डोळ्यांनीं सुया उचलणें (क्रमांक ४६):––दोन्ही पायांत दीड हाताचें अंतर ठेऊन उभें रहावें. टाचेपासून एक हाताचे अंतरावर मागच्या अंगास, दोन पायांच्या मध्यरेषेंत येतील अशा रीतीनें एका कागदावर साखरेचें लहान ढीग करून त्यांत एक एक सुई टोक वर करून टोंचून ठेवावी. दोन डोळयांत अंतर असतें इतकें अंतर दोन सुयांत असावें. नंतर हातांची आदब करून चित्र अंक १ प्रमाणें कमरेंतून शरीर मागें वळवावें व खालीं पहावें. नंतर जमीन दिसूं लागली म्हणजे चित्र अंक २ प्रमाणें सुया दोन्ही हातांच्या मध्यभागीं येतील अशा बेतानें जमिनीवर हात टेकून कमान करावी. नंतर सुया कोठें आहेत तें पाहून डोकें मागें न्यावें व हात बेतानें वाकवून चित्र अंक ३ प्रमाणें डोकें खालीं नेऊन नाका जवळील डोळयांचे बेचकांत सुया धरून उचलाव्या. नंतर चित्र अंक ४ प्रमाणें हात ताठ करून वर व्हावें व तोल संभाळून व हात उचलून उठावें.

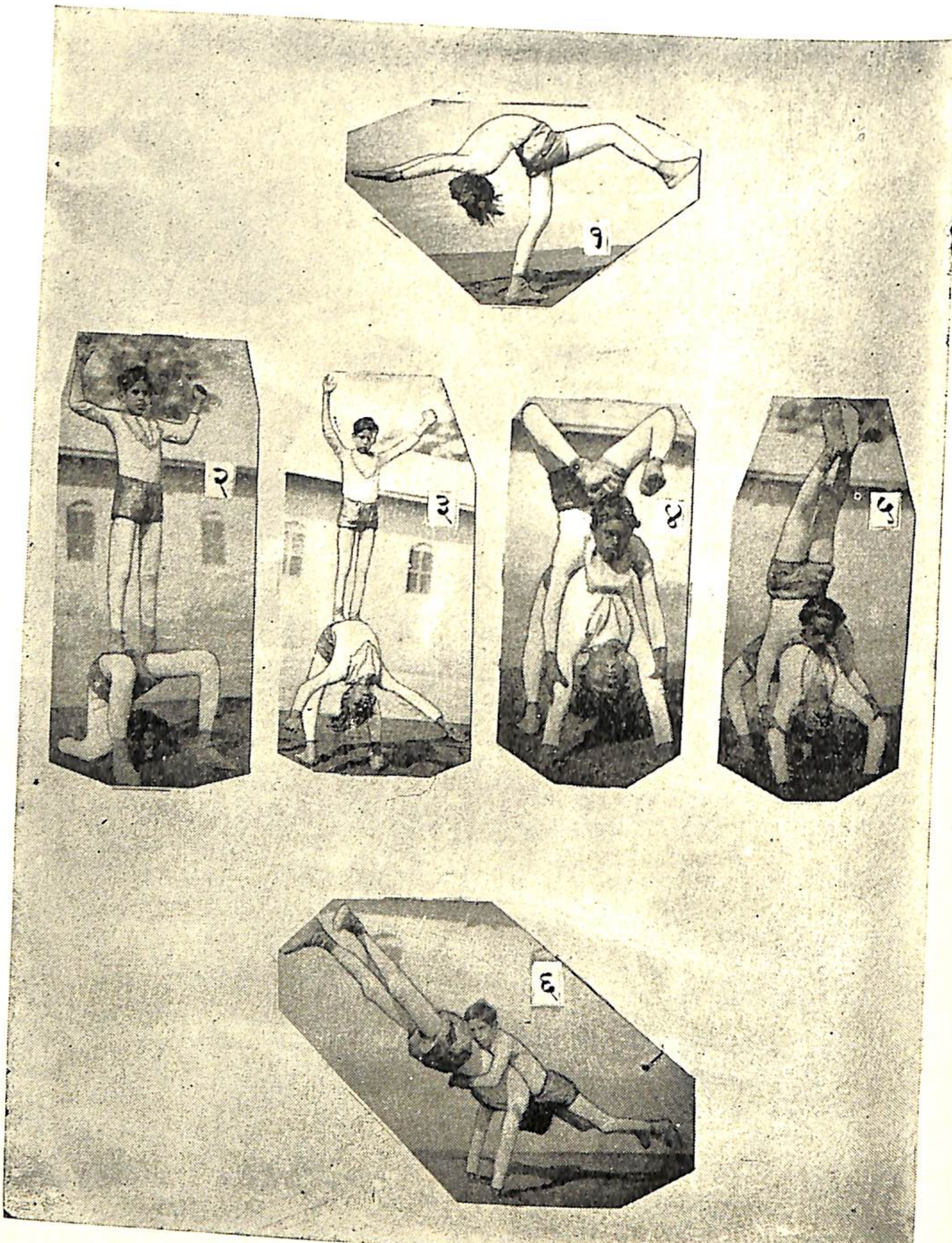
सूचना:—सुया उचलतांना सुयांवर सारखीं नजर ठेऊन व शरिराचा तोल संभाळून, फार सावधगिरीनें सुया उचलाव्या लागतात. चूक झाली तर डोळयांस इजा होण्याचा संभव असतो.

काढणी—प्रकार ३ रा–उभ्यानें कडींतून शरीर काढणें (क्रमांक ४७):—चित्र अंक १ प्रमाणें गळयांत कडें घालून बसावें. नंतर उठून उभें रहावें व गळयांतून कडें काढून दोन्ही पाय कड्यांत घालावें. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें दोन्ही हात कड्यांत घालून हातांनीं कडें वर चढवावें. नंतर ते कडें जास्त चढवून चित्र अंक ३ प्रमाणें कडें वर आणावें. नंतर कडें कमरे-जवळ चित्र अंक ४ प्रमाणें चढवावें व चित्र अंक ५ प्रमाणें कडें वर आले म्हणजे ते ढुंगणाचे बाजूनें बाहेर काढावें.

कड्याचा व्यास मोठा असेल तर कडें काढणें सोपें जातें.



चित्र संख्या १११६–११२४



चित्र संख्या ११२५–११३०

ताजवा–एक मनुष्याचा (क्रमांक ४८):—दोन्ही पाय जुळवून उभें रहावें. नंतर शरिराचा झोक मागें टाकून अर्धी कमान करावी. चित्र अंक १ प्रमाणें उजवा पाय उंच उचलून तो सरळ रेषेंत ठेवावा. त्याचवेळीं दोन्ही हात डोक्याकडे नेऊन उजव्या पायाच्या रेषेंत सरळ व ताठ ठेवावे. नंतर थोड्या वेळानें पूर्ववत उभें रहावें.

मांड्यावर मनुष्य उभा करणें (क्रमांक ४९):—प्रथम कमान वळवून दोन्ही हातांची आदब करून जमिनीला छाती लावावी. नंतर चित्र अंक २ प्रमाणें गर्दन ताठ ठेवून नजर सरळ ठेवावी. दुसऱ्या मनुष्यानें त्याचे पोटाजवळ जाऊन उभें रहावें. नंतर त्याच्या मांड्यावर दोन्ही हात ठेवून श्वास रोखून खालच्या मनुष्याच्या मांडीवर त्यास इजा न होईल अशा बेतानें चढून स्थिर उभें रहावें.

पोटावर मनुष्य उभा करणें (क्रमांक ५०):—दोन्ही पायांत १॥ फूट अंतर ठेवून मागें अर्धी कमान करावी. नंतर दुसऱ्या मनुष्यानें त्याचे पायाचे बाजूनें कमान करणाराचे पोटावर दोन्ही हात ठेवून चित्र अंक ३ प्रमाणें त्याचे पोटावर उभें रहावें.

कमानीवर गायदुम (क्रमांक ५१):—पाठीमागें जमिनीवर हात टेकून कमान करावी. दुसऱ्या मनुष्यानें त्याच्या पायाकडून पोटावर चढावें. नंतर त्याचे छातीस छाती भिडवून त्याचे कोपराजवळ दोन्ही हातांनीं धरावें. नंतर पाय उंच करून ते डोक्यावर आणून चित्र अंक ४ प्रमाणें गायदुम करून स्थिर रहावें. थोड्या वेळानें पाय लांब करून जमिनीवर आणून हात सोडून उठावें.

कमानीवरील फरारा (क्रमांक ५२):—या फराऱ्याच्या सर्व क्रिया चित्र अंक ४ प्रमाणें करून गायदुम झाल्यावर चित्र अंक ५ प्रमाणें पाय उभे ताठ करून स्थिर रहावें.

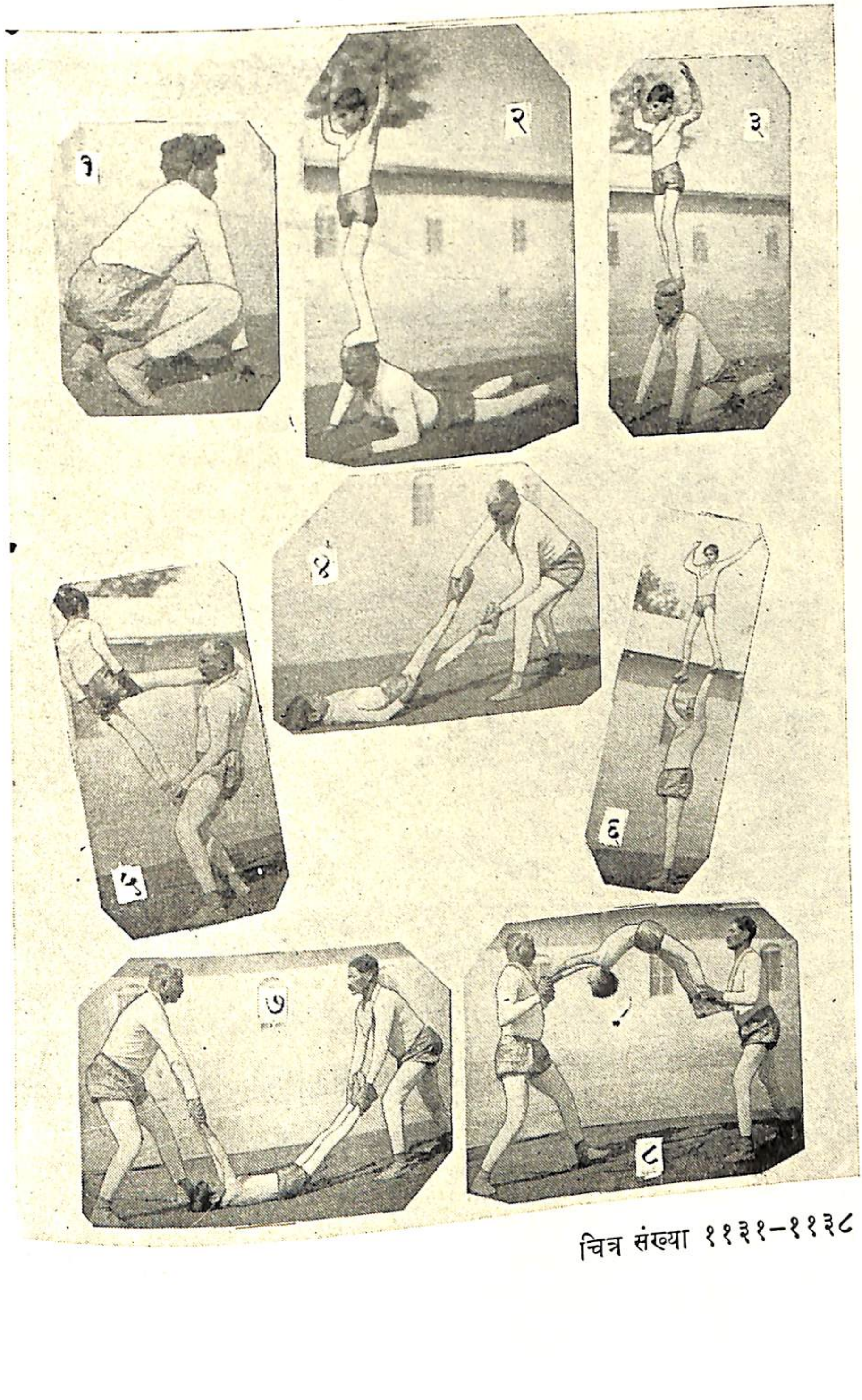
दोघांचा ताजवा (क्रमांक ५३):—एका मनुष्यानें ओणवें होऊन जमिनीवर हात टेकावे. दुसऱ्या मनुष्यानें पहिल्याचे डोक्याजवळ उभें राहून दोन्ही हातांनीं त्याचे कमरेस विळखा घालून दाबून धरावें. स्वतःचे दोन्ही पाय वर उचलून सरळ व ताठ ठेवावे. नंतर पहिल्या ओणव्या झालेल्या मनुष्यानें चित्र अंक ६ प्रमाणें आपले दोन्ही पाय उचलून सरळ व ताठ ठेवावे. अशा रीतीनें ताजवा करतांना दोघांनीं एकमेकाचा तोल संभाळून सरळ रेषेंत पाय ठेवावे. दोघांचे पाय जमिनीशीं समांतर राहिले तर ताजवा उत्तम झाला असें समजावें.

उलटी गुलांटी (क्रमांक ५४):—चित्र अंक १ प्रमाणें हात जमिनीवर टेकून बसावें. नंतर एकदम उंच उडी मारून त्याच अवसानांत डोक्याचा झोक मागें टाकून उलटी गुलाट मारावी आणि पूर्ववत जमिनीवर बसावें.

डोक्यावर मनुष्यास उभें करणें (क्रमांक ५५):—प्रथम मोठ्या मनुष्यानें आपलीं दोन्हीं कोपरें जमिनीवर ठेवून हाताचे पंजे पुढें टेकावे. छाती व डोकें उंच करून पालथें निजावें. नंतर एका लहान मनुष्यानें त्याचे डोक्यावर चढून स्वतःचा तोल सावरून चित्र अंक २ प्रमाणें उभें रहावें. नंतर खालच्या इसमानें वरच्या मनुष्याचा झोक जाऊं न देतां हळूं हळूं स्वतःचे हात उंच करून चित्र अंक ३ प्रमाणें गुढघे टेकून बसावें. नंतर तोल सावरून उभें रहावें.

मुलाचे पाय धरून उंच उचलणें (क्रमांक ५६):—एका लहान मुलास जमिनीवर उताणें निजवावें. नंतर मोठ्या मनुष्यानें त्याचा उजवा पाय उजव्या हातानें व डावा पाय डाव्या हातानें चित्र अंक ४ प्रमाणें धरावा. मुलानें आपलें शरीर एकदम ताठ करावें. नंतर चित्र अंक ५ प्रमाणें त्यास दोन्ही हातांनीं स्फूर्तीनें वर उचलून चित्र अंक ६ प्रमाणें उभें करावे. अशा रीतीनें तोल चांगला संभाळतां आल्यावर त्यास करेल्याप्रमाणें फिरवून करेल्याचे हात करावे.

हात पाय धरून मुलाची कमान करणें (क्रमांक ५७):—एका मुलास जमिनीवर उताणें निजवावें व एका मनुष्यानें त्याचे डोक्याजवळ उभें राहून आपला डावा पाय पुढें ठेवून त्याचे पंजे धरून उभें रहावें. दुसऱ्या मनुष्यानें त्याचे पाय डाव्या पवित्र्यावर उभें राहून चित्र अंक ७ प्रमाणें धरावे. नंतर दोघांनीं एकदम झटका मारून चित्र अंक ८ प्रमाणें त्यास वर उचलावें. नंतर दोघांनीं आपले पाय पुढें टाकून व स्वतःचे हात ताठ करून त्यास आणखी वर उचलावें. यावेळीं झटक्यांतच मुलानें आपलें शरीर कमानीप्रमाणें वळवावें.



चित्र संख्या ११३१-११३८



चित्र संख्या ११३९–११४५

मनुष्यास खांद्यावर उभें करणें (क्रमांक ५८):—झाडें (pyramids) करतांना एकमेकाचे खांद्यावर पटापट चढतां यावें म्हणून ही क्रिया प्रथम शिकावी लागते. प्रथम **अ** नें स्वतःचा डावा पाय पुढें ठेवून पवित्र्यावर उभें रहावें. **ब** नें **अ** चे समोर तोंड करून उभें रहावें. नंतर **अ** नें **ब** चा उजवा हात उजव्या हातानें व डावा हात डाव्या हातानें धरावा. **ब** नें आपला डावा पाय **अ** चे डाव्या मांडीवर चित्र अंक १ प्रमाणें ठेवावा. नंतर **अ** नें **ब** ला स्वतःचे दोन्ही हातांनीं स्फूर्तीनें वर उचलावें व त्याच अवसानांत **ब** नें आपला दुसरा पाय वर उचलून **अ** च्या उजव्या खांद्यावर मागील बाजूनें चित्र अंक २ प्रमाणें ठेवावा. नंतर चित्र अंक ३ प्रमाणें आपला डावा पाय **अ** चे खांद्यावर ठेवून नंतर हात सोडून उभें रहावें.

फेक—प्रकार १ ला–(क्रमांक ५९):—**अ** नें एका जाड गादीवर ढुंगणाखालीं दोन जाड उशा ठेवून उताणें निजावें. **ब** नें पाय रुंद करून **अ** चे पायाजवळ उभें रहावें. **अ** नें **ब** च्या ढुंगणाखालीं दोन्ही पाय घालून चित्र अंक ४ प्रमाणें त्यास वर उचलावें. उचलतांना **अ** नें **ब** चे दोन्ही पाय धरावे. नंतर **अ** नें स्वतःचे पाय पोटाकडे गुडघ्यांतून वाकवावे. नंतर **ब** नें चित्र ५ प्रमाणें आपला झोक मागें टाकून हात जमिनीवर टेकावे. **अ** नें **ब** चे पाय सोडून आदब करावी व चित्र अंक ६ प्रमाणें **ब** ला पायानें पुढें ढकलावें. **ब** नें शरिराचा तोल हातावर ठेवून वरून पाय खालीं आणून जमिनीवर उभें रहावें.

फेक—प्रकार २ रा–(क्रमांक ६०):—प्रथम चित्र अंक ४ प्रमाणें **अ** आणि **ब** यांनीं क्रिया करावी. नंतर **अ** नें आपले पाय आखूड करून **ब** ला वर उंच फेकावें. उंच गेल्यावर **ब** नें चित्र अंक ७ प्रमाणें मोठ्या शिताफीनें **अ** चे पायावर तोल संभाळून उभें रहावें. पायावर बसण्याची व उभें राहाण्याची क्रिया वारंवार करावी.

फेक—प्रकार ३ रा–(क्रमांक ६१):—चित्र अंक ७ प्रमाणें पायावर उभें राहिल्यावर **अ** नें आपले पाय आखूड करून **ब** ला शक्य तितकें उंच फेकावें. त्याच अवसानांत **ब** नें डोक्यावरून शरीर **मागें** टाकून **उलटी गुलाट** मारून **अ** च्या पायावर उभें रहावें. यावेळीं दुसऱ्या दोन मनुष्यांची मदत घ्यावी.

फेक—प्रकार ४ था–(क्रमांक ६२):—चित्र अंक ७ प्रमाणें पायावर उभें राहिल्यावर **अ** नें आपले पाय आखूड करून **ब** ला शक्य तितकें उंच फेकावें. त्याच अवसानांत **ब** नें डोक्याकडून शरीर पुढें टाकून सुलटी गुलाट मारून **अ** च्या पायावर उभें रहावें.

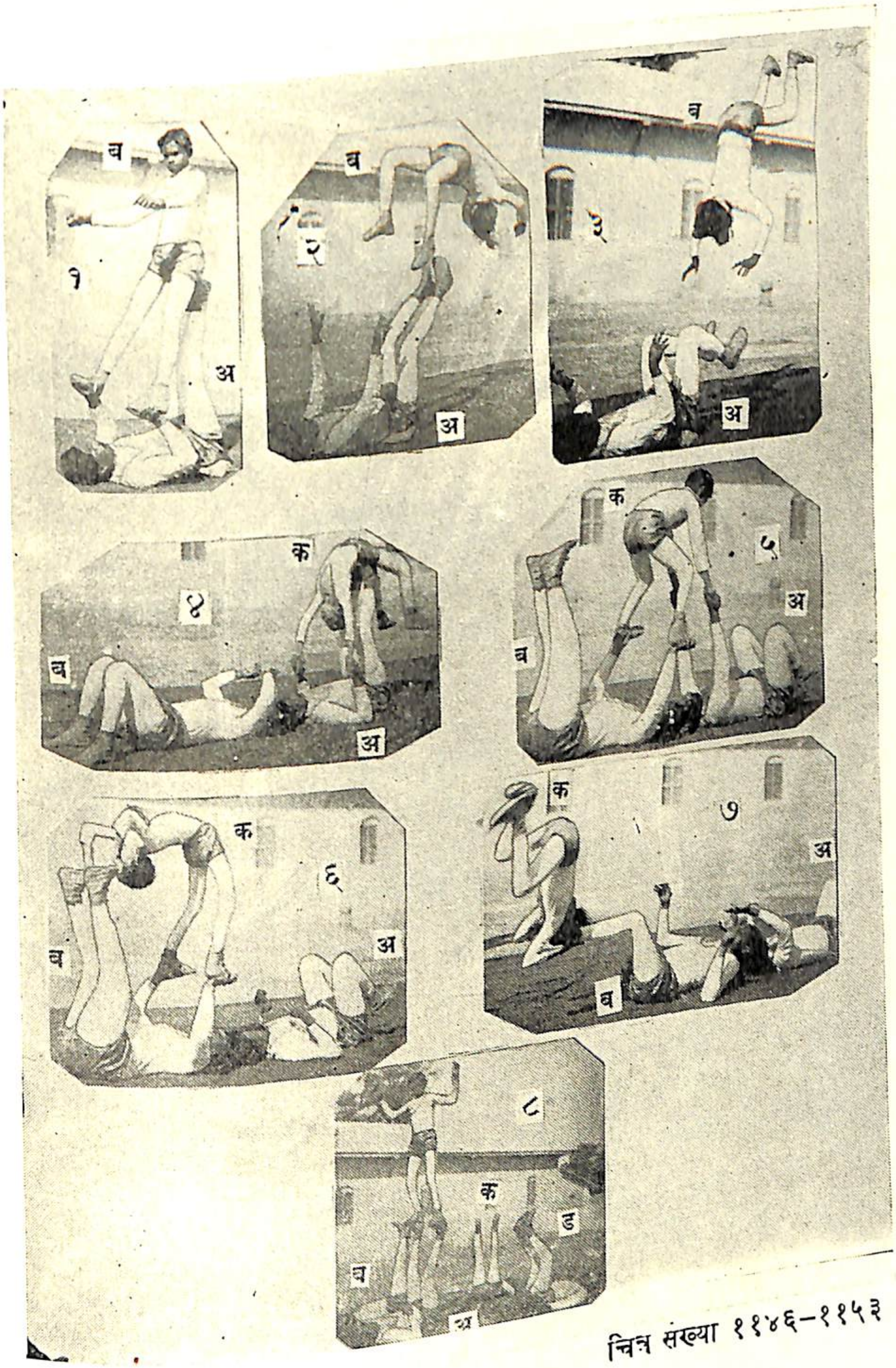
फेक—प्रकार ५ वा–(क्रमांक ६३):—चित्र अंक ७ प्रमाणें पायावर उभें रहावें. नंतर **अ** नें **ब** ला वर फेकल्यावर **ब** नें शरीर फिरवून मागें तोंड करून **अ** च्या पायावर उभें रहावें. **अ** नें पुन्हां फेकल्यावर **ब** नें पूर्ववत समोर तोंड करून उभें रहावें.

फेक--प्रकार ६ वा-(क्रमांक ६४):--**अ** नें **ब** ला चित्र अंक १ प्रमाणें पायावर घेऊन चित्र अंक २ प्रमाणें मागें फेकावें. **ब** नें चित्र अंक ३ प्रमाणें अंतराळी गुलाट घेऊन जमिनीवर उभें रहावें. सुरवातीस दुसऱ्या दोन मनुष्यांनीं **ब** ला मदत करावी.

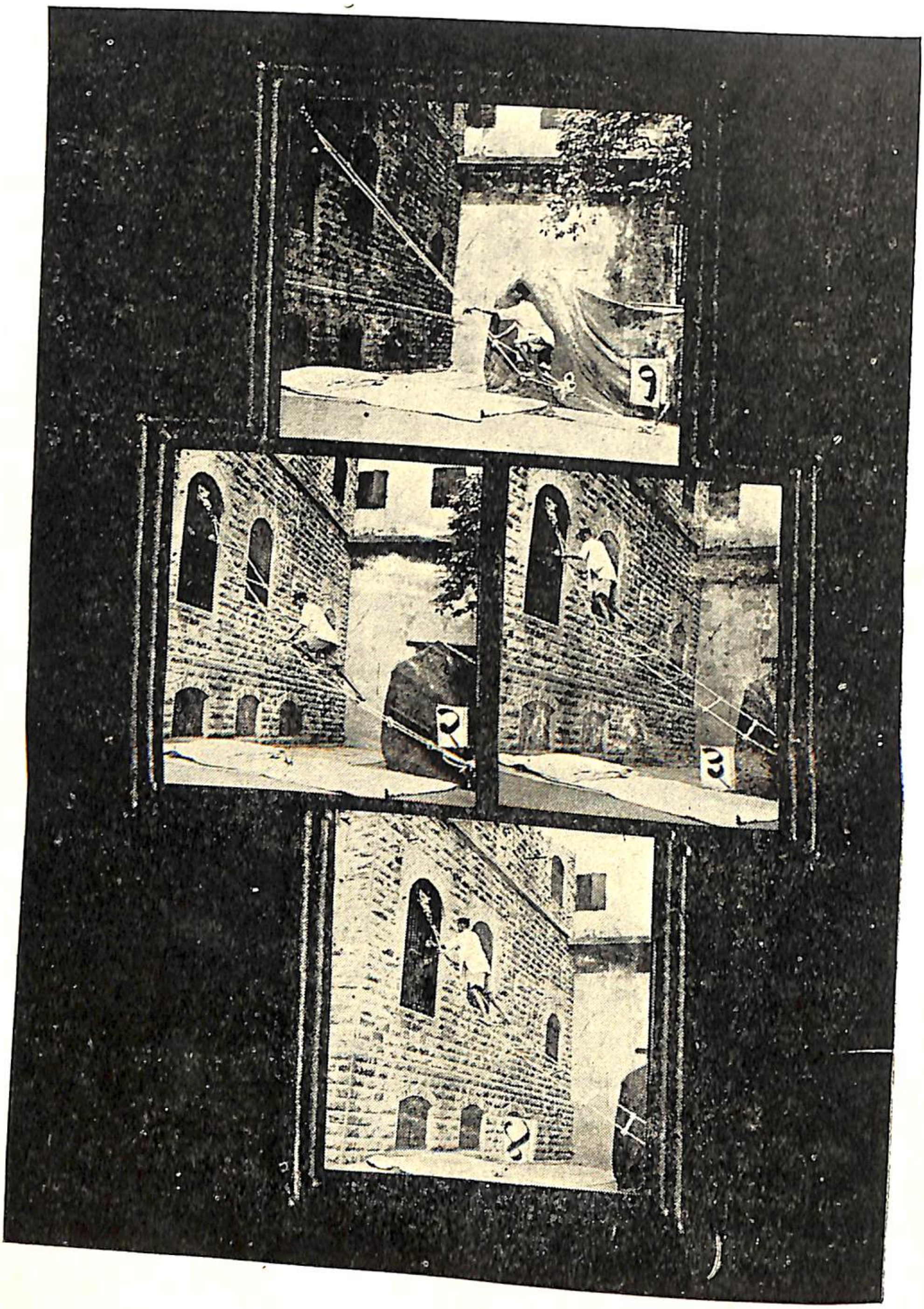
फेक—प्रकार ७ वा-(क्रमांक ६५)—**अ** आणि **ब** यांनीं एकमेकाच्या डोक्यास डोकें लावून विरुद्ध दिशेला उताणें निजावें. **क** नें **अ** च्या पायाकडे जाऊन **अ** कडे पाठ करून उभें रहावें. **अ** नें **क** च्या ढुंगणाखालीं पाय लावून त्यास वर उचलावें. **क** नें मागें कमान टाकावी व चित्र अंक ४ प्रमाणें **अ** नें **क** चे हात धरून त्यास मागें उंच फेकावें. याच वेळीं **ब** नें आपले हात उंच करून **क** ला झेलण्यास तयार असावें. **क** नें वरून उलटी गुलाट मारून चित्र अंक ५ प्रमाणें **ब** च्या हातावर आपले पाय ठेवावे. **अ** नें **क** चे हात सोडून द्यावे. नंतर **क** नें उभें राहून चित्र अंक ६ प्रमाणें कमान करून **ब** चे पाय धरावे. नंतर **ब** नें पाय आखूड करून हातांनीं चित्र अंक ७ प्रमाणें **क** ला पलीकडे फेकावें व **क** नें गुलाट मारून पायावर उभें रहावें.

सूचना:—वरील फेक एकमेकाकडे पाय करूनहि करतां येते. त्याचप्रमाणें **क** ला पोटाचे बाजूनेंहि उंच फेकून फेक करतां येते.

फेक--प्रकार ८ वा-(क्रमांक ६६):--**अ**, **ब**, **क** व **ड** यांनीं समोरासमोर पाय करून उताणें निजावें. यावेळीं **अ** चे समोर **क** व **ब** चे समोर **ड** येऊन + अशी चिन्हाकृति तयार होईल. नंतर सर्वांनीं आपले पाय कमरेंतून वाकवून काटकोनांत ठेवून उंच करावे. एका लहान मुलास **अ** नें आपल्या पायावर चित्र अंक ८ प्रमाणें उभें करावें. नंतर **अ** नें पाय आखूड करून त्या मुलास **क** कडे उंच फेकावें. त्या मुलानें पाठीमागें उलट गुलाट मारून **क** च्या पायावर जाऊन उभें रहावें. अशा रीतीनें उभें रहातांना मुलाचें तोंड **क** कडे होतें. नंतर मुलगा **अ**च्या पायावर आल्यावर त्यास **क** नें फेकावें व मुलानें शरीर फिरवून तोंड **अ** कडे करून त्याच्या पायावर उभें रहावें. नंतर **क** नें त्या मुलास **ड** कडे फेकावें. मुलानें उलटी गुलाट घेऊन **ड** च्या पायावर जाऊन उभें रहावें. नंतर मुलानें शरीर फिरवून उंच उडी मारून **ड** कडे तोंड करावें नंतर **ड** नें पाय आखूड करून त्यास **ब** कडे फेकावें. मुलानें उलटी गुलाट घेऊन **ब** च्या पायावर उभें रहावें. नंतर मुलानें उडी मारून **ब** कडे तोंड फिरवावें. शेवटी **ब** नें त्या मुलास **अ** कडे फेकल्यावर त्यानें पूर्ववत उभें रहावें.



चित्र संख्या ११४६–११५३

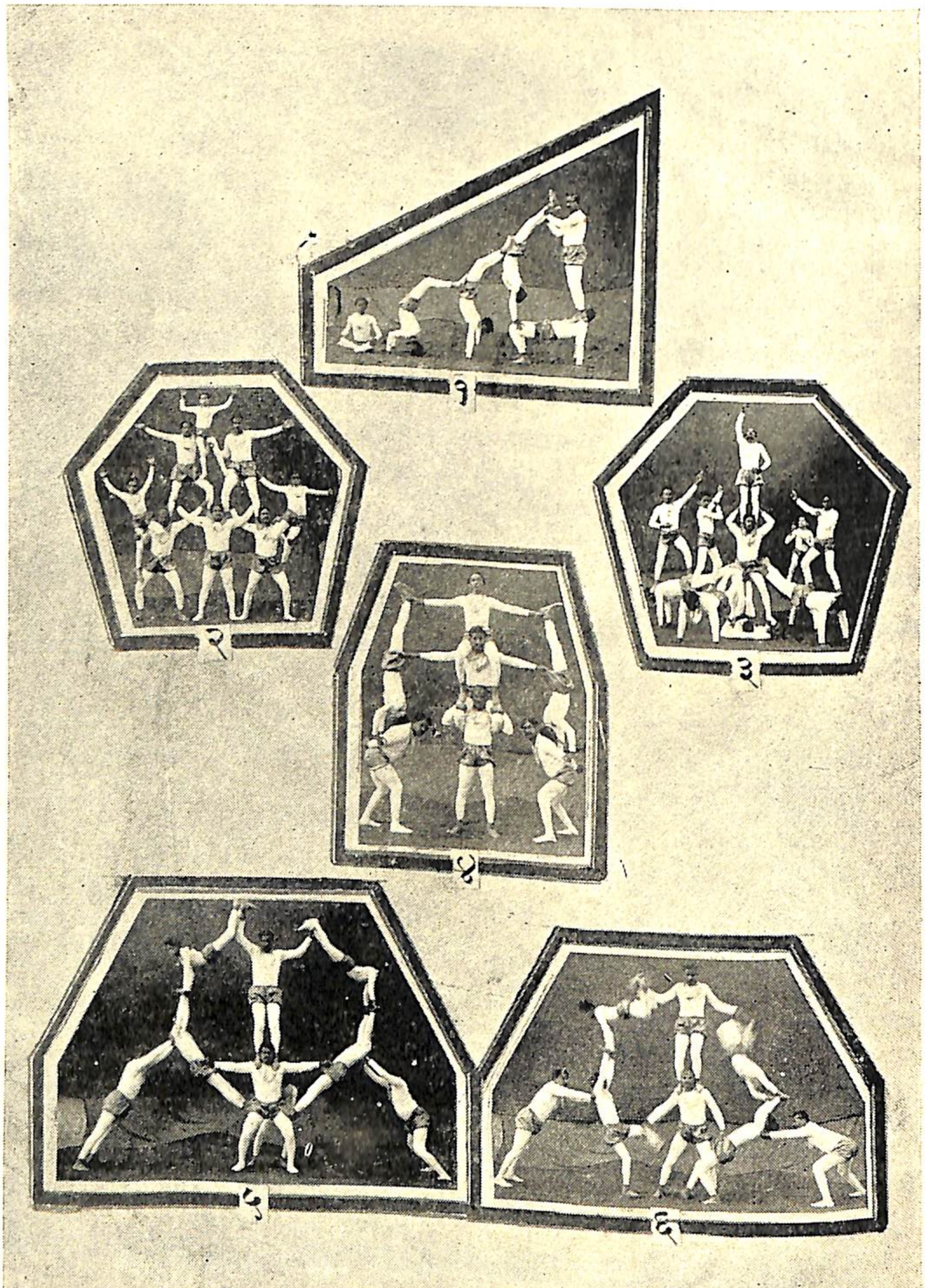


चित्र संख्या ११५४-११५७

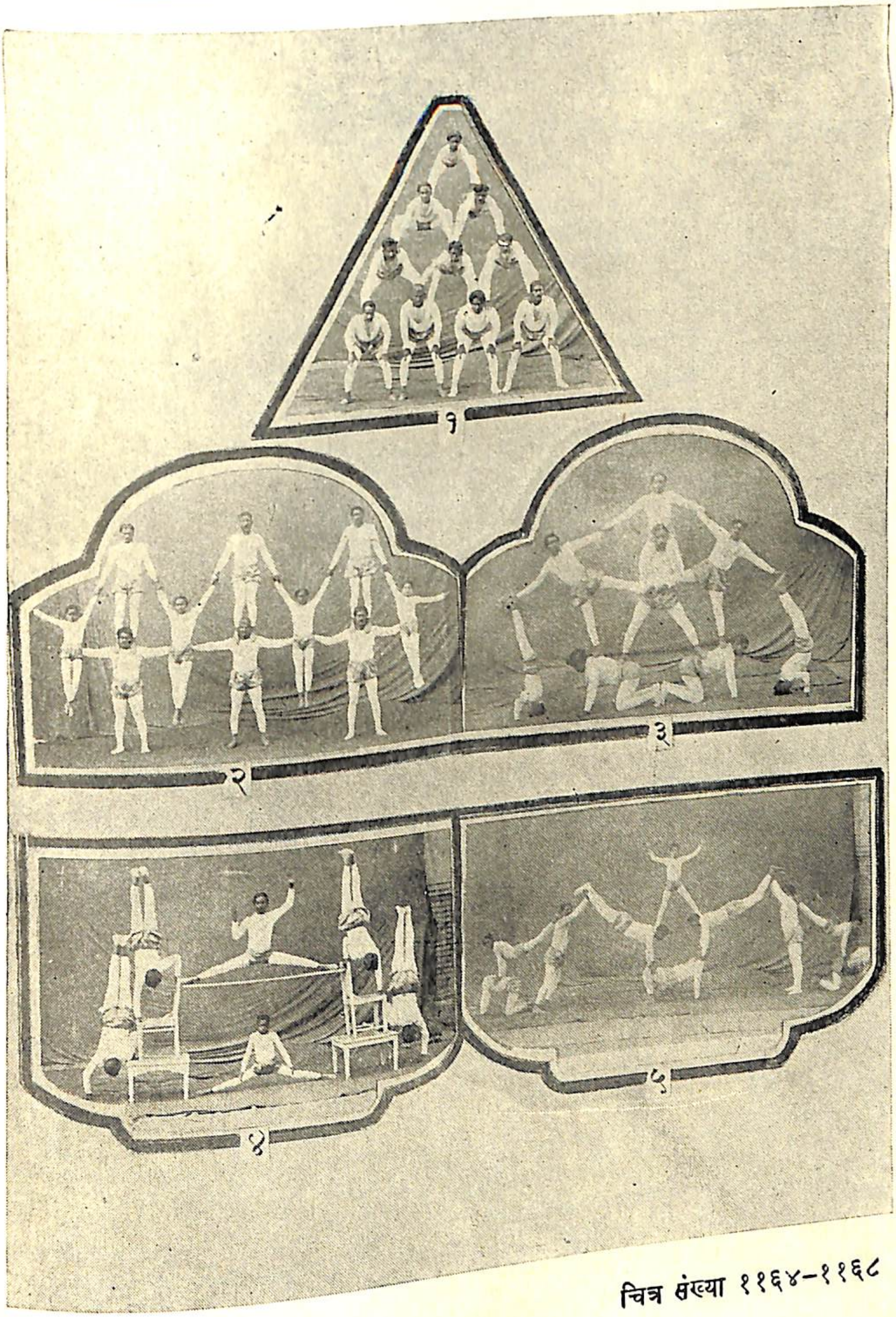
शिडी (क्रमांक ६७):--५२ फूट लांबीचा एक दोर घ्यावा. त्याचा एक पदर ७॥ फूट सोडून वर एक **भोरकडी** (लोखंडी दोन कड्यांत गजाचा तुकडा घालून कड्या फिरतील अशा रीतीनें तयार केलेली जोडकडी) बांधावी. ही भोरकडी ९ इंच लांबीची असावी. पहिल्या तीन फुटावर बाभळीच्या लाकडाचा १॥ इंच घेराचा व २ फूट लांबीचा एक दांडा चावरी गाठीनें बांधावा. नंतर दोराच्या प्रत्येक २।२ फुटावर वर सांगितलेल्या लांबीरुंदीचे अनुक्रमें आठ दांडे बांधावे. नंतर शेवटीं ३ फुटावर दुसऱ्या भोरकडीस एक साधी गाठ बांधून यथानुक्रमें त्याच दोरानें तेच आठहि दांडे दुसऱ्या टोकास बांधावें व दोर खालीं पुन्हां भोकरडीस बांधावा. भोकरडीच्या बाहेरील कडीस दोन जाड दोर बांधावे. या दोरानें या शिडीची वरची बाजू झाडाच्या साधारण उंच व मजबूत फांदीस घट्ट बांधावी. झाड चिंच, लिंब अथवा बकुळीप्रमाणें मजबूत असावें. शिडीची खालची बाजू शिडी तिरपी राहील अशा रीतीनें एका जमिनींत पुरलेल्या लोखंडी जाड गजास बांधावी. शिडी शक्य तितकी ताणून, भोकरडींतून सहज फिरेल अशी बांधावी.

प्रथम चित्र अंक १ प्रमाणें वर चढणारानें आपल्या उजव्या हातानें शिडीची दुसरी पायरी व डाव्या हातानें तिसरी पायरी धरून शिडीवर डावा पाय ठेवून उभें रहावें. नंतर शरिराचा समतोल कायम ठेवून, उजवा पाय हळूंच उचलून दुसऱ्या पायरीवर ठेवावा व चित्र अंक २ प्रमाणें हात बदलून बेताबेतानें वर चढावें. चित्र अंक ३ प्रमाणें शिडीचे वर चढल्यावर वर लटकवून ठेवलेला शर्यतीचा नारळ चित्र अंक ४ प्रमाणें तोडून खालीं टाकून उतरण्यास सुरुवात करावी.

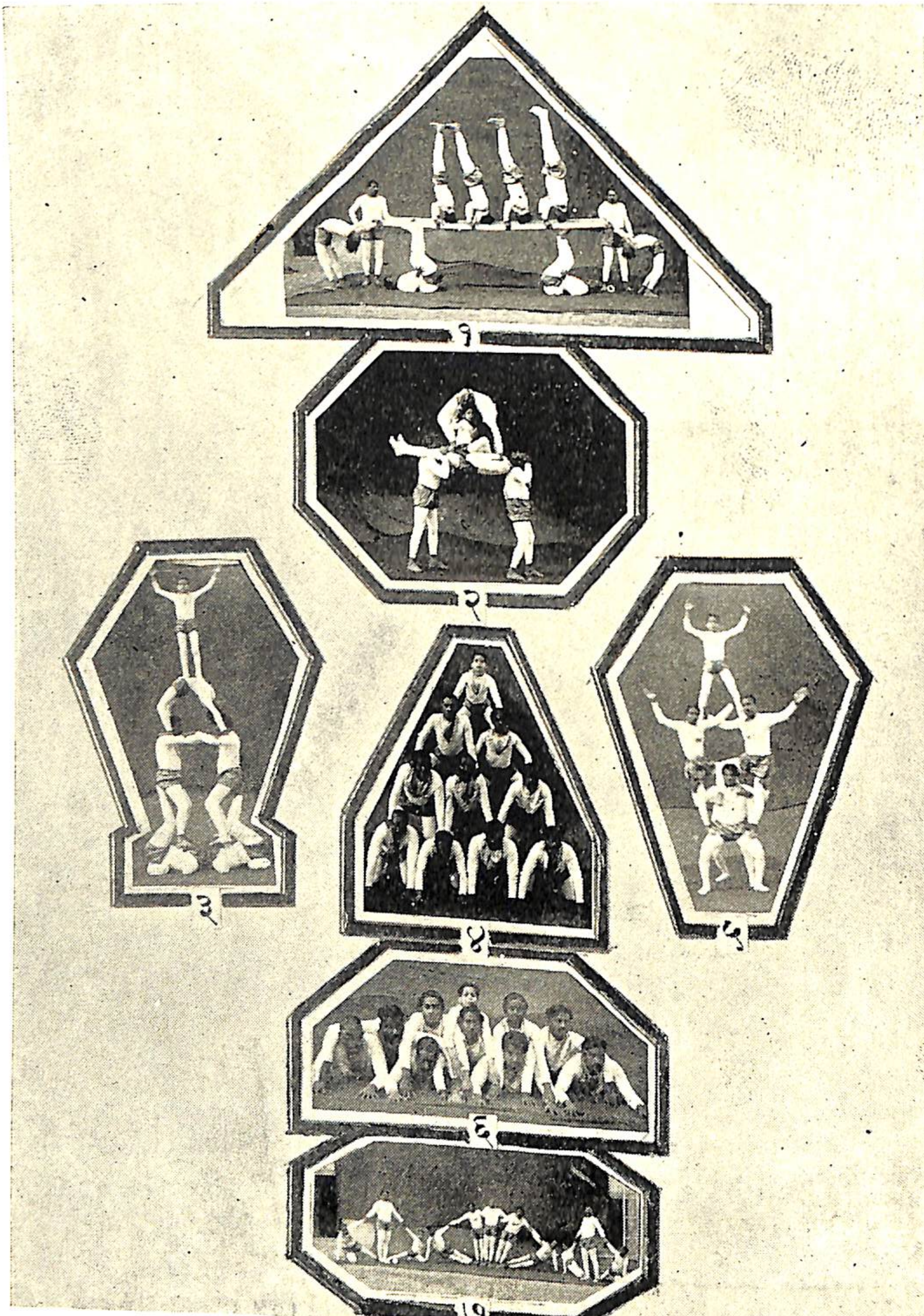
शिडीच्या दोन्ही बाजूस भोकरड्या असल्यामुळें जमिनीवरील पाय उचलल्याबरोबर सर्व शिडी फिरते. त्यामुळें चढणारा उलटा होऊन खालीं पडण्याचा संभव फार आहे. म्हणून सुरवातीस पालथें पडून दोरीस पोट लावून सरपटत चढण्यास शिकावें व नंतर तोल सावरतां येऊं लागला म्हणजे सुटे चढण्यास शिकावें.



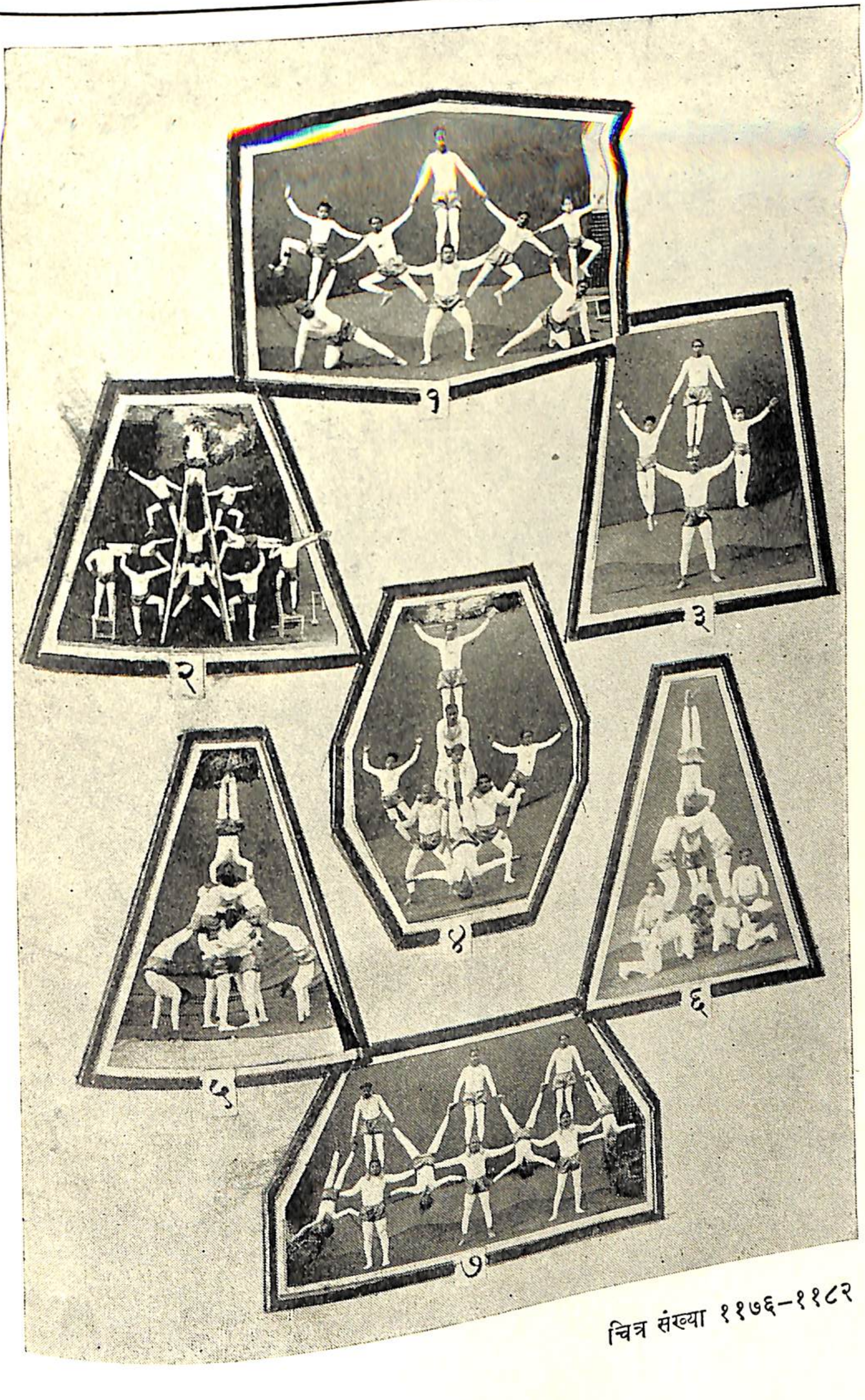
चित्र संख्या ११५८-११६३



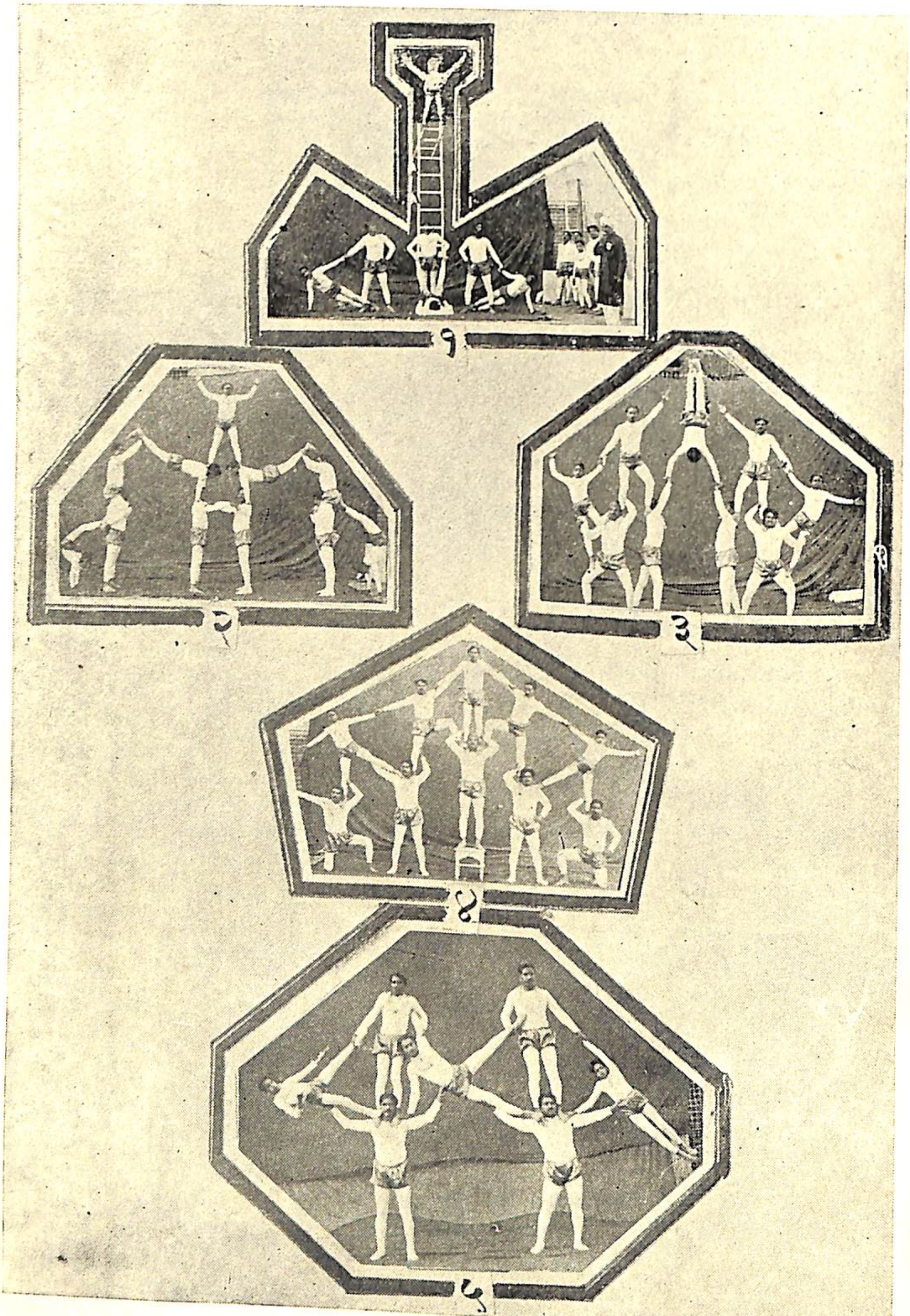
चित्र संख्या ११६४-११६८



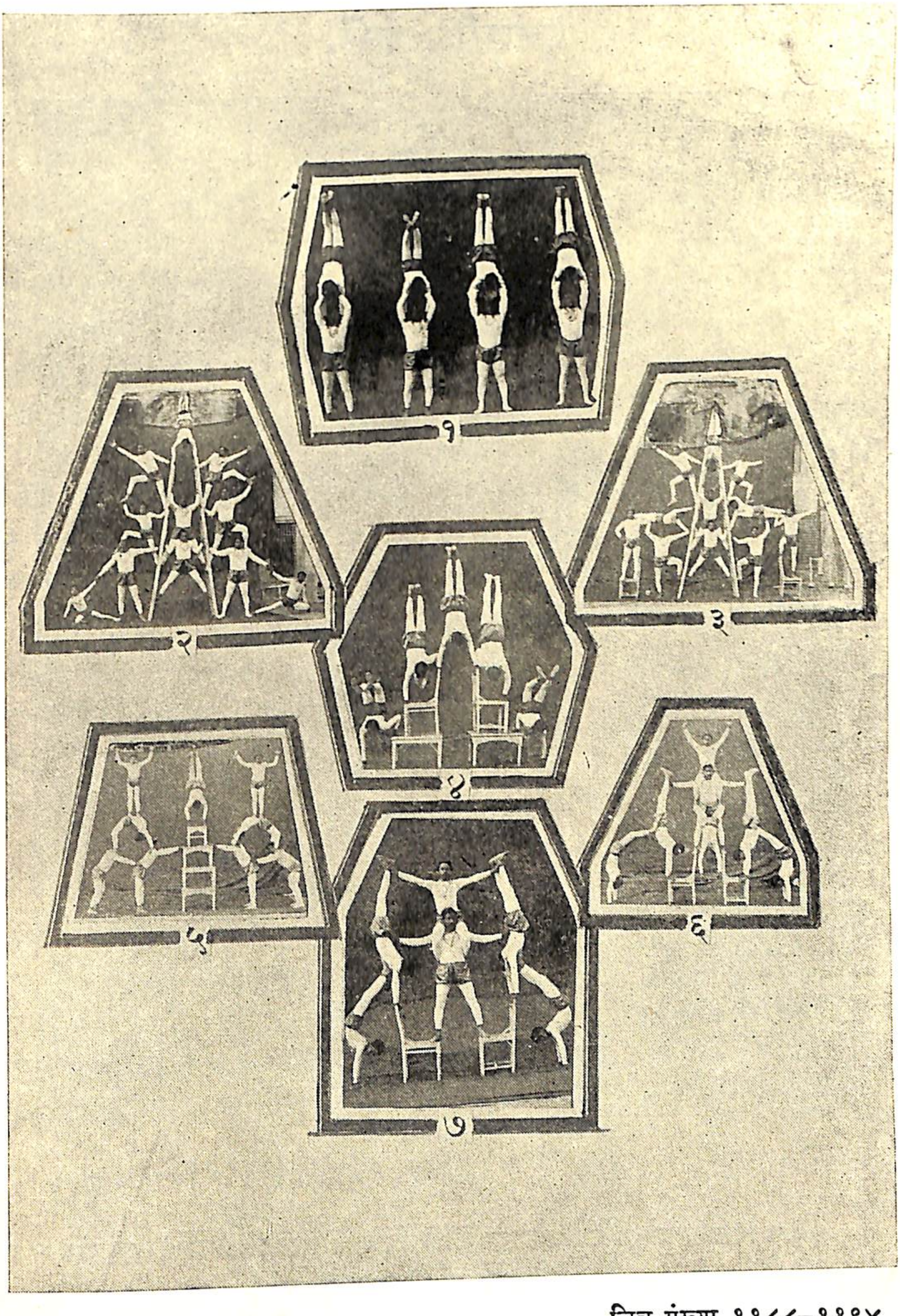
चित्र संख्या ११६९-११७५



चित्र संख्या ११७६-११८२

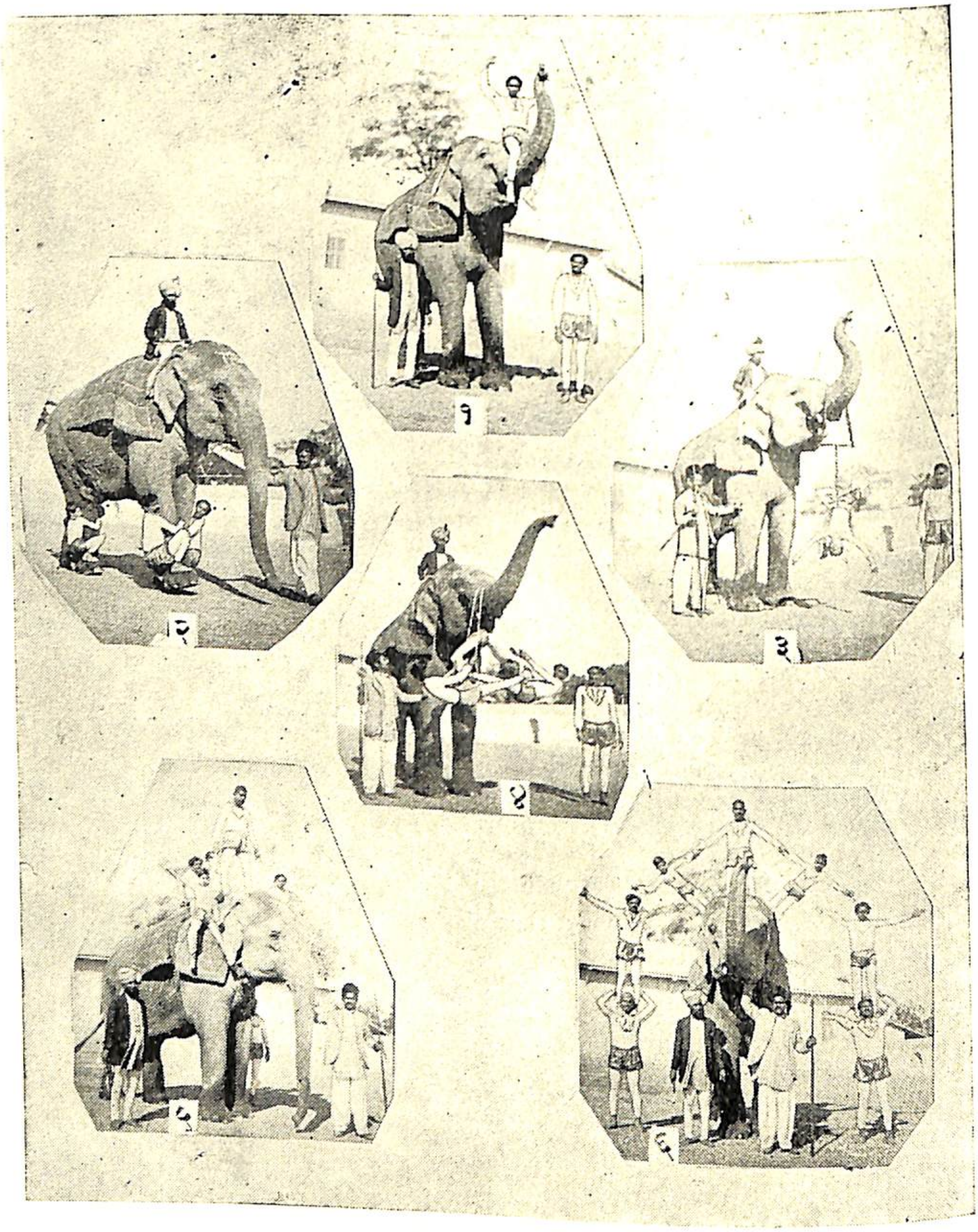


चित्र संख्या ११८३–११८७



चित्र संख्या ११८८–११९४

हत्तीवरील झाडें.



चित्र संख्या ११९५–१२००

पायास विळखा घालून बसलेल्या मुलांना घेऊन हत्ती चालत असतांना चित्र अंक २ चा फोटो घेतलेला आहे.

उपसंहार.

प्रचलित असलेल्या मल्लखांबाच्या सर्व प्रकारांची व त्याशिवाय कांहीं नवीन प्रकारच्या मल्लखांबाची माहिती या पुस्तकांत दिली आहे. आमच्या सप्रे घराण्यांत जुन्यावेळीं विहिरींतील डूब **अंतरपकडींचीं** व कोनाड्यांतील **दिवाले अंतरपकडीचीं** कामें करीत असत. या दोन प्रकारांची माहिती यांत दिली नाहीं. या पुस्तकांत दिलेल्या निरनिराळ्या कसरतींचा अभ्यास नियमित रीतीनें व पद्धतशीर केल्यास शरिराच्या सर्व अवयवांस चांगला व्यायाम होऊन शरीर हलकें, बांधेसूत, चपळ व निरोगी राहील. तसेच या कसरतींपासून कुस्तीचे निरनिराळे डाव चांगले करण्यास योग्य असें शरीर तयार होईल. निरनिराळ्या मल्लखांबावरील कामांमुळें कुस्तींतील निरनिराळे डाव करण्यांस कशाप्रकारे मदत होते हें नीट दाखविण्यासाठीं निराळे फोटो घेऊन स्वतंत्र पुस्तक तयार करावे लागेल. म्हणून त्याबद्दची नुसती दिशा या पुस्तकांत दाखविली आहे.

कुस्ती हा एक मर्दानी खेळ व व्यायामाचा प्रकार म्हणून हल्लीं चालू आहे. कुस्तींचे निरनिराळे डाव चांगल्यारीतीनें करावयास शरिरास एक विशेष तऱ्हेचें वळण देणें जरूर असते व सामनेवाल्याने केलेल्या डावांपासून बचाव करण्यासाठीं आपलें शरीर लवचिक व स्वाधीन तयार करावे लागते.

निरनिराळ्या प्रकारच्या डावांसाठीं शरिरास द्यावयाचें वळण घटविण्यास मल्लखांबाचा चांगला उपयोग होतो असा माझा अनुभव आहे. डाव चांगला घटविण्यासाठीं तो २००–४०० वेळा करावा लागतो. अशावेळीं जोडीदार कंटाळण्याचा संभव असतो.

डावांची वळणें मल्लखांबावर घटवितां येतात. तसेच सामनेवाल्यानें आपणास उचलून टाकले तर मल्लखांब करणाराचें शरीर स्वाधीन असल्यानें तो आपला बचाव करू शकतो.



परिशिष्ट.

※

कुस्तीच्या उपयोगी मल्लखांबाच्या कसरती.

(१) साधीअढी.
(२) रगडा.
(३) नकीकस अढी.
(४) बंदरपकडीची अढी.
(५) मुक्तहस्तशीर्षासनाची अढी.
(६) मानेची अढी.
(७) घोडा अढी.
(८) बगलीची अढी.
(९) हातखोड्याची अढी.
(१०) मंडी अढी.
(११) कासव अढी.
(१२) सुपलीपकड अढी.
(१३) दंड अढी.
(१४) एकहाती वृक्षासनाची अढी.
(१५) तबकफाडीची अढी.
(१६) पुढची आदब अढी.
(१७) घाणा.
(१८) उड्डाणची घोडा अढी.
(१९) मोहनबेडी.
(२०) बंदरउडी.
(२१) डंकी.
(२२) गुरुपकड अढी.
(२३) सलाम्या.
(२४) तिड्या.
(२५) बगल्या.
(२६) दसरंग.
(२७) फिरक्या.
(२८) उतरत्या.
(२९) वेल.
(३०) सुईदोरे.
(३१) हनुमानपकड.

खंड तिसरा समाप्त.

विषयसूचि.



व्या. ज्ञानकोश खंड ३ रा.



देशी कसरती.



व्या. ज्ञानकोश खंड ३ रा.



देशी कसरती.



